

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ НОРМАТИВІВ З ВОЛЕЙБОЛУ)

(для студентів всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2019

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (складання тестових нормативів з волейболу) (для студентів всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Д. О. Смоляков. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. – 49 с.

Укладач ст. викл. Д. О. Смоляков

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 6 від 20.12.2018.

З М І С Т

ВСТУП.....	6
1 ІСТОРІЯ ГРИ.....	7
2 НОВІ ЗМІНИ ДО ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛУ ТА РОЗ'ЯСНЕННЯ ЩОДО ЇХНЬОГО ЗАСТОСУВАННЯ.....	11
2.1 Перехід на майданчик суперника повз середню лінію.....	12
2.2 Контакт із сіткою.....	12
2.3 Процедура зміни.....	13
2.4 Блокування	14
2.5 Ліберо.....	14
3 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ.....	14
3.1 Основи методики навчання тактики гри у волейбол.....	14
3.2 Функції гравців.....	17
3.3 Комплектування команди.....	19
3.4 Правила розташування гравців на майданчику.....	20
3.5 Інші тактики.....	20
3.6 Колективна тактика у нападі.....	21
3.7 Колективна тактика в захисті.....	22
3.8 Система гри.....	23
3.9 Методика навчання тактики дій у нападі.....	23
3.10 Методика навчання тактичним діям в захисті.....	27
4 ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ.....	31
4.1 Блок уступом.....	31
4.2 Групові дії при прийомі нападаючих ударів.....	32
4.3 Страхування гравців, що приймають подачу.....	33
4.4 Страхування нападаючих.....	33
5 КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У ЗАХИСТІ.....	34
5.1 Командна тактика дій у захисті.....	34
5.2 Тактична підготовка дій в нападі та захисті.....	35
6 ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ.....	36
6.1 Індивідуальна тактика.....	37

6.2 Навчання індивідуальним діям при передачах.....	37
6.3 Навчання індивідуальним діям при подачах.....	38
6.4 Навчання індивідуальним діям при ударах.....	38
7 ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ.....	39
7.1 Методика навчання взаємодіям гравців передньої лінії (зв'язуючого) з гравцями передньої лінії (нападаючими).....	40
7.2 Навчання взаємодіям зв'язуючого, що виходить із задньої лінії, з трьома нападаючими передньої лінії.....	41
8 НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ.....	42
9 НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ.....	43
9.1 Вибір місця і способу прийому м'яча	43
9.2 Вибір місця і визначення напрямку удару при блокуванні.....	44
10 НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ.....	45
10.1 Групові тактичні дії при системі гри в «захисті кутом вперед».....	45
10.2 Групові тактичні дії при системі гри в захисті «кутом назад».....	45
11 НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ.....	46
11.1 Система гри в захисті «кутом вперед».....	47
11.2 Система гри в захисті «кутом назад».....	47
11.3 Дії гравців під час гри у захисті «кутом назад».....	48
11.4 Переваги й недоліки під час гри у захисті «кутом назад».....	49
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50

ВСТУП

Фізичне виховання становить невіддільну частину виховання і спрямоване на зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток молоді. Значне місце у системі фізичного виховання належить грі у волейбол. Гра у волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: товариства, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з волейболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.

Корінні зміни соціально-економічного життя України, в тому числі формування національної системи освіти, залежать від декількох складових, однією з них є фізичне виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Як свідчить вітчизняний і міжнародний досвід, фізичне виховання і спорт у вищому навчальному закладі має широкі можливості для формування професійної та загальної культури особистості. Таким чином, основним завданням вузівської освіти ми бачимо формування соціально-активної, всебічно розвиненої, висококультурної людини, фізично і морально здорового фахівця.

Програма фізичного виховання для вишів складається з багатьох розділів. Одним з них є розділ «Спортивні ігри». Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивій людині. Гра займає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка відрізняє їх від інших видів спорту.

Об'єктом цих методичних рекомендацій виступає волейбол як вид спорту.

Предмет дослідження – процес розвитку техніки гри у волейбол.

Мета роботи – визначити та розкрити основні тенденції розвитку техніки гри у волейбол, розробити оптимальну методику навчання тактиці гри у волейбол та розвитку фізичних якостей у студентів.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження визначено такі завдання:

1. Розкрити суть спортивної спеціалізації «Волейбол», її еволюції, і на цій основі розробити концептуальну модель розвитку у студентів покликання до спортивної спеціальності «Волейбол».

2. Визначити зміст навчання техніці та методиці цього виду спорту і виявлення у студентів покликання до спеціалізації.

3. Охарактеризувати основи методики навчання тактиці гри у волейбол та розвиток фізичних якостей у студентів, необхідних їм для ефективного оволодіння технікою гри і досягнення високих результатів у процесі фізичного виховання у виші.

1 ІСТОРІЯ ГРИ

Волейбол (англ. volleyball від volley – «ударяти м'яч з льоту» (також перекладають як «літаючий», «повітряний») і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, і прагнуть направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяють не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає ведення правил FIVB (англ.) – Міжнародна федерація волейболу. Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має окрему спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для волейболістів є стрибучість яка дає можливість високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного ведення атакуючих ударів. Для аматорів волейбол – поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю. Існують численні варіанти волейболу, відгалузулися від основного виду – пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. Винахідником сучасного волейболу є Вільям Дж. Морган (1870 – 1942). У 1895, як викладач фізвиховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоці (штат Массачусетс), він вигадав нову розвагу для своїх учнів. Морган підвісив тенісну сітку (за іншою версією, це була звичайна рибальська сітка) трохи вище людського зросту, а його підопічні стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Побачивши, який інтерес це викликало в учнів, Морган тут же сформулював перші правила придуманої ним гри, яку він назвав «мінтонет». Рік по тому Морган продемонстрував свій винахід на конференції коледжів YMCA. Гра всім сподобалась – і отримала свою нинішню назву.

У 1897 в США були опубліковані перші волейбольні правила. У 1900 був виготовлений перший м'яч, призначений виключно для гри у волейбол.

Завдяки активістам YMCA дуже скоро у волейбол стали грати в Канаді і Японії, на Кубі, на Філіппінах, у Бірмі, Китаї та Індії. У 1913 нова спортивна гра була включена в програму Перших Ігор країн Південно-Східної Азії в Манілі. У Європі про неї дізналися на початку 20 століття. Наприклад, у Чехословаччині вперше про гру у волейбол згадується в 1907 році.

Найбільше поширення волейбол одержав у колишньому СРСР (Росії), Чехословаччині, Японії, Бразилії, Італії, на Кубі та деяких інших державах. За іронією долі родоначальники волейболу довгий час помітно поступалися традиційно сильним командам цих країн.

Першими офіційними змаганнями ФІВБ став у 1948р. чемпіонат Європи серед чоловічих команд, що завершився перемогою збірної Чехословаччини. Рік по тому пройшов і перший жіночий чемпіонат Європи, який виграла збірна СРСР. У тому ж 1949 вперше було розіграну першість світу серед чоловічих команд, а в 1952 – серед жіночих. Обидва рази перемогу святкували радянські волейболісти.

Наша чоловіча і жіноча збірні стали і першими в історії володарями Кубка світу: відповідно, в 1965 і 1973. Кубок розігрується раз на чотири роки, з початку 1990-х років – у рік, що передує олімпійському. Змагання носять статус передолімпійського кваліфікаційного турніру: команди, що зайняли перші три місця, автоматично потрапляють на Олімпіаду.

Ще в 1924 на Олімпійських іграх в Парижі відбулися показові матчі волейболістів. Тоді ж американська делегація запропонувала включити волейбол в офіційну олімпійську програму. Але це сталося лише сорок років тому – в 1964 на іграх у Токіо. Першими в історії олімпійським чемпіонами з волейболу стали чоловіча збірна СРСР і жіноча збірна Японії.

У 1990 дебютували змагання Світової ліги. У цьому престижному турнірі беруть участь кращі національні збірні. Найпершим його переможцем стала збірна Італії.

Проводяться міжнародні змагання і серед клубних команд. Першими володарями Кубка європейських чемпіонів стали в 1960 волейболісти московського ЦСКА і рік по тому – волейболістки столичного «Динамо». У 1989 відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих клубних команд, що завершився перемогою «Максіконо» (Італія). Через два роки пройшов перший клубний чемпіонат світу серед жінок. Його виграла волейболістки бразильського клубу «Садія».

У 1928 волейбол включили в програму Всесоюзної Спартакіади. Першими її переможцями стали жіноча збірна Москви і чоловіча збірна України. У 1932 утворена Всесоюзна волейбольна секція (з 1959 – Федерація волейболу СРСР). Рік по тому розіграну першу офіційну першість країни.

У 1948 Федерація волейболу СРСР вступила у ФІВБ. Міжнародний дебют радянських волейболістів відбувся в 1949 в Празі. Чоловіча збірна брала участь у першому чемпіонаті світу і у фіналі переграла яка вважалася до того часу

непереможною команду Чехословаччини, а жіноча – виграла європейську першість. Свій «золотий» успіх обидві наші команди повторили на чемпіонатах Європи в 1950 і 1951. У 1952 чемпіонат світу з волейболу серед жіночих команд вперше був проведений в Москві.

У 1964 наші спортсмени стали першими в історії олімпійськими чемпіонами з волейболу серед чоловіків, а волейболістки здобули «срібло», поступившись званням чемпіонів господарям XVIII Олімпіади – японській збірній. У загальній складності чоловіча збірна СРСР з волейболу тричі завойовувала олімпійське «золото» (в 1964, 1968 і 1980). Гравці жіночої збірної, які зуміли на Іграх в Мехіко в 1968 взяти «золотий» реванш у японок, потім ще тричі повторили свій успіх (1972, 1980 і 1988). Більшого поки не зуміла домогтися збірна жодної країни. Також не було рівних радянським збірним на першостях світу (6 чемпіонських титулів у чоловічої команди та 5 – у жінок) і Європи, де вони завоювали по 12 вищих титулів. Крім того, наші волейболісти чотири рази завойовували Кубок світу, а жінки – один.

Радянським спортсменам належать своєрідні олімпійські досягнення і в «індивідуальному заліку». Волейболістка Інна Рискаль завоювала рекордну кількість олімпійських медалей (4) серед жінок: дві срібні і дві золоті. Юрій Поярков за кількістю олімпійських нагород серед волейболістів-чоловіків (3) йде врівень зі своїм співвітчизником Володимиром Кондра і японцем Кацутосі Некодиних, але перевершує їх по «якості» нагород: два «золота» і «бронза». В кінці 2000 спеціальними нагородами в номінації «Кращий гравець» – в рамках проекту ФІВБ – відзначені Інна Рискаль і Костянтин Рева, а в номінації «Кращий тренер» – В'ячеслав Платонов і Гіві Ахвледіані.

Український волейбол зароджувався у Харкові: у жовтні 1925 р. директор науково-дослідного інституту фізичної культури В. А. Блях привіз з Москви правила гри, волейбольні м'яч і сітку. Першими серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку, були Г. Шелекетін, О. Єсипенко (одні з перших в СРСР заслужених майстрів спорту), В. Блях, К. Блудов, Л. Бевз, В. Стрикунов, В. Макрідін, С. Брагінський, С. Духовний, І. Музикантський та ін.

З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону). Бурхливому розповсюдженню гри сприяли товариські зустрічі українських команд з командами Москви, Ленінграда, Баку та ін.

Дуже велике значення для подальшого розвитку волейболу мало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади 1928 р. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м. Харкова, як найсильніші в Україні. Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР, жіноча команда УРСР посіла друге місце.

Після Всерадянської спартакіади географія волейболу незмінно розширювалася. Виростала майстерність спортсменів інших міст України, зокрема, чоловічої команди Дніпропетровська.

У перших чемпіонатах СРСР, які в 1933–1936 рр. називались «Всерадянськими волейбольними святами», чоловічі команди м. Харкова і м. Дніпропетровська поперемінно займали друге та третє місце.

Всезагального визнання та поважання заслужив «тренер всіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів як гравця і одночасно тренера, як доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних та наукових видань з волейболу.

В цілому, період 1925–1940 рр. був сприятливим у плані масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках за штучним освітленням тривали ігри, які часто закінчували далеко за північ.

Сумні і тривожні часи 1941–1945 рр. не обминули і волейболістів. Частина з них загинула на фронтах війни, інші повернулись пораненими або каліченими. Саме з числа тих волейболістів, які захищали свою честь і совість, відстоювали свободу своєї сім'ї і близьких, та до яких доля була сприятлива, почали формуватися команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змаганнях. Так, у чемпіонаті СРСР 1945 р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6-те місце і «Здоров'я» (Київ) – 10-те місце та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7-ме місце й команда Військового училища – 10-те місце.

Справжнім тріумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки. Жіноча команда УРСР посіла друге місце.

1981, 1983 рр., двічі «Орбіта» (Запоріжжя) – 1985, 1988 рр., «Іскра» (Ворошиловград) – 1980 р.

Чоловічій клуб «Локомотив» (Харків) у сезоні 2003-2004 рр. виграв Кубок Топ-команд. Жіноча команда «Орбіта» (Запоріжжя) в 1990 р. стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу).

Збірна чоловіча команда УРСР чотири рази (1956, 1967, 1986, 1991 рр.) була переможцем Спартакіади народів СРСР, бронзовими призерами – в 1983 р.

Жіноча команда УРСР виграла звання чемпіона Спартакіади народів СРСР в 1975 р., друге місце посіла в 1956 р., третє – в 1967, 1971, 1983, 1986 рр.

Значного успіху досягла національна збірна жінок незалежної України, яка виборола бронзові медалі на чемпіонаті Європи в 1993 р. .

Український волейбол виховав цілу плеяду першокласних гравців, які у складі збірних команд СРСР вписали славу сторінку в історію радянського волейболу. Першим представником України у складі збірної СРСР був гравець команди «Спартак» (Київ) М. Піменов – чемпіон світу 1949 р, 1952 р., чемпіон Європи 1950 р., 1951 р.

Починаючи з 1956 р., до збірних команд СРСР включається все більше вихованців з українських клубів. Так вже у 1956 р. у складі збірної команди СРСР, що стала бронзовим призером чемпіонату світу, було чотири представники УРСР (А. Закржевський, Г. Мондзолевський, І. Тищенко, Е. Унгурс).

Особливо варто відмітити виступ наших волейболістів на ХІХ Олімпійських Іграх (1968 р., Мехіко). У складі збірної СРСР, яка стала чемпіоном Олімпійських Ігор, сім золотих нагород вибороли представники українських клубів: Ю. Поярков – капітан команди, В. Беляєв, В. Іванов, Є. Лапинський, В. Матушеvas, В. Міхальчук, Б. Терещук і якщо зважати, що у команді були ще два вихованця українських тренерів, два одесита – Г. Мондзолевський та Е. Сибіряков, цей рік слід вважати дійсно тріумфальним для українського волейболу.

У різні роки честь радянського волейболу на міжнародному рівні у складі збірної команди СРСР захищали представники українських команд та вихованці українських тренерів, переможці та призери Олімпійських Ігор, чемпіони світу та Європи: чоловіки – В. Беляєв, Ю. Венгеровський, П. Воронков, О. Гордієнко, А. Дилленбург, А. Закржевський, О. Запорожець, В. Іванов, Ю. Коров'янський, В. Кривов, А. Кузнецов, Є. Лапинський, Ф. Лащонов, С. Люгайло, В. Матушеvas, В. Міхальчук, О. Молібога, Г. Мондзолевський, Ю. Панченко, М. Піменов, Ю. Поярков, Е. Сибіряков, О. Смугільов, О. Сорокалет, Б. Терещук, Е. Унгурс, С. Федяєв, Д. Фомін, О. Шадчин; жінки – Н. Горбенко, І. Горбатюк (Маліночка), Л. Гурєєва, Л. Іванова (Губка), О. Козакова, В. Мишак (Волощук), Є. Назаренко (Кузіна), Л. Осадча, Г. Ростова, Н. Романова (Задорожня), Л. Рудовська (Тимофєєва), О. Соколовська (Ахамінова), Т. Черкасова, О. Шкурнова (Позднякова).

На жаль, в останні роки українські клуби та національна збірна команда України втратили свої позиції на міжнародному рівні.

І однією з об'єктивних обставин є недостатнє фінансування команд та відтік наших кращих гравців у престижні закордонні клуби.

Разом з тим система підготовки перспективних молодих спортсменів в українських клубах ще і сьогодні зберігає свій високий рівень.

У зв'язку з цим необхідно повернути увагу та об'єднати зусилля державних органів управління освітою та спортом, меценатів, громадськості, клубів, тренерів і спортсменів для негайного вирішення проблем волейболу в Україні. Головне, повернути колишню славу українському волейболу, який займав провідні позиції на міжнародній арені та виховав видатних майстрів гри, ім'я яких широко відомі у міжнародному спортивному світі.

2 НОВІ ЗМІНИ ДО ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛУ ТА РОЗ'ЯСНЕННЯ ЩОДО ЇХНЬОГО ЗАСТОСУВАННЯ

На XXXI Конгресі ФІВБ у Дубаї в 2008 році були затверджені **Офіційні волейбольні правила 2009–2012**. Окремі особливості їхнього застосування, що безпосередньо стосується практичного використання на заняттях з початковими волейболістами.

2.1 Перехід на майданчик суперника повз середню лінію

Правила дозволеного переходу стопами на майданчик суперника не змінилися: якщо стопа знаходиться у контакті з середньою лінією або

безпосередньо над нею, то це не помилка. Новими правилами дозволено торкатися майданчика суперника любою частиною тіла вище стоп при умові, що це не зашкоджує грі суперника.

Під перешкодою грі суперника мається на увазі не тільки фізичний контакт з суперником на його стороні, але, також, і таке положення тіла на стороні суперника, яке робить перешкоду в його грі (гравець суперника вимушений перестрибувати або огинати лежачого, щоб дотягнутися до м'яча).

Перешкодою, також, є (при відсутності фізичного контакту) таке положення тіла гравця, коли он повністю пересік середню лінію під сіткою всім корпусом, включаючи стопи, які можуть бути в цей момент у повітрі (не в контакті з майданчиком).

2.2 Контакт із сіткою

Визначення помилки при контакті із сіткою спростилося: контакт із сіткою не помилка, якщо це не перешкоджає грі, в правила внесені роз'яснення про те, що є перешкодою грі суперника. Такими випадками є (серед інших):

– ***торкання верхньої стрічки сітки або верхніх 80 см антени під час ігрової дії з м'ячем.***

Таке торкання можливе як в атаці (після удару рука торкається верхньої стрічки сітки), так і на блоці (торкання верхньої стрічки сітки незалежно від того, торкнувся м'яча блокуючий або ні). Однак, не вважається помилкою торкання верхньої стрічки сітки атакуючим або блокуючим, якщо м'яч був направлений іншому гравцю. Наприклад, гравець торкається верхньої стрічки сітки, грає «взліт» за номером 3, а м'яч направлений пасом у зону 4. Або, блокуючий, намагаючись закрити суперника, який грає «взліт» за номером 3, торкається верхнього краю сітки, тоді як м'яч атакувався з другої зони. В обох випадках таке торкання верхнього краю сітки не вважається помилкою.

– ***використання сітки як підтримки і одночасно граючи м'яч.***

Якщо гравець фактично обперся або ліг на сітку виконуючи передачу, або відхилив тілом (руками, ліктями) середню частину (клітки) сітки, щоб забезпечити собі можливість зробити передачу, то таке дотик під час обробки м'яча вважається помилкою.

– ***створення переваги над суперником.***

При цьому мається на увазі будь-яке намагання відтягнути сітку вниз під час удару гравець своєї команди або ті ж самі дії для введення судів в оману (створення уяви, що суперник торкнувся сітки). Крім цього, що таке торкання будь-якої частини сітки є помилкою, воно буде мати додаткові наслідки у виді зауваження за неправильну поведінку (жовта картка).

– ***виконання дій, які перешкоджають правомірному намаганням суперника зіграти м'яч.***

Серед інших, такі дії можуть містити у собі постановку будь-якої частини тіла в то місце сітки, куди направлений м'яч після прийому суперником. Наприклад, гравець, швидко визначив, у яке місце сітки потрапить м'яч після невдалого прийому суперником, підставляє туди долонь на своєму боці. М'яч потрапляє у сітку, сітка, під дією м'яча, торкається долоні гравця. Із-за зміненого характеру відскоку м'яча від сітки суперник не зміг відіграти цей м'яч. Це – помилка. Однак, якщо гравець не зробив ніяких рухів назустріч у

м'ячу який летить в сітку і м'яч, прогнучи сітку, торкнувся такого гравця (наприклад, який готовився блокувати і стояв з піднятими руками), то це не є помилкою.

Не є більш помилками торкання сітки, коли гравець, стрибаючи, торкається нижнього краю сітки та визиває її коливання (навіть) значуще.

Якщо гравець, утратив рівновагу й хапається за сітку (висне на ній), то це повинно розцінюватися, як перешкода до гри.

Торкання гравцем будь-якого місця неігрової частини сітки (за межами антен), антени нижче верхнього краю сітки, шнурів, тросів, стояків не є помилкою.

2.3 Процедура зміни

Процедура зміни також змінюється, щоб запобігти конфлікту між тренером і другим суддею, та для уніфікації інтерпретації що ж таке затримка. Тепер тренеру більш не потрібно запрошувати зміну, він може просто відправити гравця у зону зміни. Секретар повинен використовувати подачу. У випадку зміни двох і більш гравців, вони повинні прибути у зону зміни одночасно, щоб вважатися одним запитом. Оскільки протягом одної ігрової перерви між розіграшами команда може зробити тільки один запит про зміну (одного або більш гравців), входження в зону зміни інших гравців з запізненням, після того як секретар подав сигнал зумером про визнання запиту на зміну першого гравця (гравців), розглядається як невірний запит. Такий запит відхиляється. Перший невірний запит не тягне за собою санкцій за затримку, але фіксується у протоколі. Якщо тренер запрошує зміну жестом (це не обов'язково, але також не заборонено), ані секретар (зумером), ані другий суддя (свистком) не здійснюють будь-яких дій, поки гравець не увійде у зону.

2.4 Блокування

Надане нове визначення блокування:

Блокування є дією гравців поблизу сітки для перехвату м'яча, який йде від суперника, здійснюване виносом будь-якої частини тіла вище верхнього краю сітки, **незалежно від висоти торкання з м'ячем**. Тільки гравцям передньої лінії дозволено брати участь у здійсненому блоці, але у мить торкання з м'ячем частина тіла повинна бути вище верхнього краю сітки.

На практиці це означає, що під час блокуючої дії до того часу, доки будь-яка частина тіла буде вище сітки, торкання блокуючим м'яча на будь-якій висоті (навіть нижче сітки, навіть ногою), буде вважатися торканням на блоці. Найбільш характерний приклад: руки блокуючого вище сітки, а голова – нижче. М'яч потрапляє у голову блокуючому проміж його рук – це вважається торканням на блоці і той самий гравець може зробити ще одно торкання м'яча, яке буде вважатися першим торканням команди.

2.5 Ліберо

Дозволено заявляти у технічну заявку на гру двох гравців ліберо. При цьому, на майданчику одночасно може бути тільки один ліберо.

3 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

3.1 Основи методики навчання тактики гри у волейбол

Тактика гри – це організація спортивної боротьби команди за допомогою індивідуальних, групових і командних дій. Основні завдання тактики – визначити засоби, способи і форми проведення гри в конкретних умовах проти визначеного супротивника.

Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рухомою силою її розвитку є боротьба між нападом і захистом. Поява нових ефективних засобів і способів нападу диктує потребу пошуків засобів і способів захисту.

Засоби проведення гри є всі технічні прийоми і способи їх виконання. Засоби проведення гри – індивідуальні, групові і командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з суперником.

Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту. В залежності від принципу організації розпізнають такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Тактичними засобами ведення гри називають злагоджені дії декількох гравців (тактичні комбінації) або усієї команди (система гри). Кожна система гри характеризується розстановкою гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними. Кожна з цих груп розподіляється на види. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розподіляються на два види: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. У залежності від конкретного змісту ігрових дій види розподіляються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії. Окремі способи, які мають особливості в виконанні, розподіляються на варіанти і комбінації.

Система гри – це визначена організація дій команди, заснована на функціях гравців і їх розташування на майданчику.

Тактична комбінація – це взаємодії гравців, спрямовані на складення одному з них умов для завершення атаки або контролю.

Форма ведення гри – це характер проявлення дій команди, які відображаються в визначеному темпі і стилі проведення гри, в тактиці замін і перерв, в дотриманні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби і т. ін.

Ігрова дисципліна – це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, прагнення чітко виконувати поставленні завдання протягом всієї гри, зберігаючи виключну зібраність і вміння переключатися з одних дій на інші в відповідності з завданням.

У сучасному волейболі з'явилися нові терміни, які визначають тактичні дії в нападі і, які мають наступні значення.

«Просто». Цей термін означає, що в складній ситуації гравець повинен передати м'яч ближньому партнеру з високою траєкторією у зону, не розігруючи комбінації. Такі моменти виникають, коли нападаючі гравці із-за

різних обставин не встигають взяти участь у розіграву тактичної комбінації, або коли сам гравець, який передає м'яч, був у незручному положенні, або само знаходження м'яча незручне для розіграву комбінації.

Першим темпом. Ця назва визначається гравцем, який починає тактичну комбінацію першим (або гравець першого темпу). Як правило, він виходить на удар з низької передачі першим, так як другий гравець також може нападати з низької передачі, але починає після першого.

Другим темпом. У розіграві цієї комбінації беруть участь всі інші гравці, після дій першого. При цьому умовно можна класифікувати двоходові, трьохходові і чотирьохходові варіанти комбінацій, коли підключаються троє нападаючих передньої лінії і гравець (гравці) задньої лінії. Кожний може діяти в своїй зоні і в зоні партнера і виходити в будь-якому темпі, роблячи рух на удар другим, третім, четвертим або з кимось разом, позначаючи момент і напрямок дії.

Одним темпом. У цьому випадку можуть виходити на удар і одночасно стрибати в одній або різних зонах два або три гравці які нападають.

Зона. Визначається місце в зоні, яке найбільше зручне для дій кожного гравця який буде нападати. Поняття «зона» відноситься також для визначення тактичних комбінацій з участю двох (трьох) нападаючих в одній зоні.

Зліт. Має відношення до ударів з низьких передач з вертикальної або злегка відлогої траєкторії в більшості випадків у зоні 3, коли нападаючий стрибає (йде на удар) до передачі і виконує удар по м'ячу в мить появи гравця який передає, над сіткою.

Простріл. Термін визначає удар з низької швидкої передачі вздовж сітки, який виконується, як правило, із зони в зону або через зону.

Напівпростріл – удар з прискореної передачі вздовж сітки на висоті не вище 1,5 м. Передача може бути із зони в зону або через зону. Швидкість польоту м'яча нижче швидкості передачі, а траєкторія – декілька вище.

«Хвиля» і «Ешелон» – однотипні тактичні комбінації, умовно розрізняються по розташуванню гравців, які нападають відносно до сітки. Як правило, в конкретній комбінації приймають участь два нападаючих. Один з них виходить на удар першим темпом. У цю мить, коли перший гравець після стрибка починає опускатися, вистрибує другий гравець. Як правило, вони стрибають на 1–1,5 м один від одного. Удар може виконувати один з них. Коли удар виконує другий нападаючий, то складається враження, що перший гравець як би промахнувся при ударі по м'ячу.

«Хвиля» – мить гри, коли обидва нападники виходять звичайно на удар в одну зону і передача виконується вздовж сітки.

«Ешелон». Цю тактичну комбінацію проводять, коли обидва нападники виходять на удар в одну зону перпендикулярно до сітки один за одним. Перший нападник загороджує другого. Тому комбінацію називають ще **«заслон»**. М'яч при цьому передають від сітки трохи в глиб майданчика, коли удар виконує другий гравець.

«Хрест». В цієї комбінації шляхи переміщення гравців які нападають перехрещуються.

Передній «хрест». Виконують його, коли першим на удар виходить нападаючий, який знаходиться поперед гравця який передає м'яч, а другий нападаючий перетинає йому шлях. Другий нападаючий може знаходитися як попереду гравця який робить передачу, так і по заду нього.

Зворотній «хрест». Виконують, коли першим на удар виходить нападаючий, який спочатку знаходиться позаду гравця який передає, але грає поперед нього. Другим виходить на удар, перетинаючи шлях першого, нападаючий, який знаходиться поперед гравця який передає м'яч. Тактичну комбінацію прямий і зворотній «хрест» можна виконувати як поперед гравця який передає, так і позаду нього.

Малий «хрест». У цієї комбінації в нападі приймають участь гравці суміжних зон. Великий «хрест». У цій тактичній комбінації в нападі беруть участь гравці, які знаходяться через зону (зони 4 і 2).

Подвійний «хрест». Виконують цю тактичну комбінацію, коли усі три гравця передньої лінії беруть участь у нападі і рух на удар останнього з них перетинає шлях першого і другого нападаючого.

«Моріта». Удар, який вперше показав японський гравець «Моріта» на кубку світу 1969 р. у НДР. Другим стрибком або «Моріта» виконують удар попереду або позаду гравця, який передає м'яч. Нападаючий розбігається, виконує присідання (скачок) перед зльотом для стрибка, починає розгинати ноги, імітує стрибок (зліт) для удару з низької передачі, але в останню мить затримує рух. М'яч для удару передають приблизно на висоту 1 м. Потім нападаючий знову (стрибає) піднімається вгору і наносить удар по м'ячу.

Повернення. При цій тактичній комбінації нападаючий удар виконують як попереду так і позаду гравця, який передає м'яч. Нападаючий знаходиться поперед гравця, який пасує, а виходить на удар позаду нього, потім в ту ж мить повертається в положення поперед гравця який пасує, і наносить удар. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, то виходить на удар поперед нього, потім повертається в попереднє положення і виконує удар.

Подвійне повернення. У цьому випадку нападаючий гравець повертається два рази. Знаходячись поперед гравця, який пасує, він виходить на удар позаду нього, потім повертається в положення поперед нього і в ту ж мить відходить наносити удар позаду нього. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, виходить на удар поперед нього, потім повертається в попереднє положення і в ту ж мить відходить на удар поперед гравця, який передає м'яч.

Фінт. Цей тактичний прийом виконують, коли нападаючий знаходиться поперед гравця, який пасує, і виходить на удар поперед нього, потім в ту ж мить робить фінт за гравця, який передає, і наносить удар позаду нього. І зворотно, коли нападаючий знаходиться позаду гравця, який пасує, і виходить на удар позаду нього, але в ту ж мить робить фінт і виходить на удар поперед гравця, який пасує.

«Дужка». У цьому випадку атакуючий удар, звичайно, виконують у центрі сітки, коли гравець виходить на удар приблизно в 1,5 м від гравця, який робить передачу. Траєкторія польоту м'яча на удар утворює маленьку дугу між гравцем, який пасує, і нападаючим гравцем, удар виконують з низької передачі.

Для позначення всіх цих тактичних прийомів при взаємодії гравців у різні моменти гри при кожній розстановці існує своя жестикуляція.

3.2 Функції гравців

Для організації дій команди потрібно розподілити функції між гравцями.

У класичному волейболі гравці зазвичай розміщуються на таких позиціях:

номер 1 – подача і захист в прийомі та при нападі. Може нападати тільки з-за лінії нападу;

номер 2 – напад і блок, зрідка – прийом близької подачі;

номер 3 – гравець під сіткою. В його обов'язки входить пас і блок, у прийомі участі не бере;

номер 4 – напад і блок, зрідка – прийом близької подачі;

номер 5 – захист у прийомі та при нападі, може нападати тільки з-за лінії нападу;

номер 6 – ліберо, головний захисник команди.

Формування кожного гравця треба проводити по двох напрямках і вдосконаленнях в універсальних навичках гри і вдосконаленнях навичок, специфічних для виконання визначених функцій. Ці навички взаємопов'язані. У сучасній команді функції розподіляються таким чином: атакуючі (першого і другого темпу), зв'язуючи гравці і ліберо.

Нападаючий першого темпу – це, як правило, гравець який вміє виконувати стабільні і результативні удари. Звичайно, він грає в нападі з низьких передач. На нападаючого першого темпу може покладатися функція центрального блокуючого. При одиночному блокуванні він діє, як і всі гравці, зі завданням проти конкретного нападаючого супротивника. Функції атакуючого першим темпом поширюються в першу чергу, дякуючи різновидності атакуючих ударів з різних передач у цих зонах, а також значному підвищенню рівня його підготовленості.

Нападаючий другого темпу повинен бути універсально підготовленим гравцем – всебічно фізично розвинутим, рухливим, швидко орієнтуватися, з гострим тактичним мисленням. Він удосконалено володіє різновидами атакуючих ударів в усіх зонах та складними тактичними комбінаціями.

При блокуванні, тому, що атакує другим темпом, відводяться функції крайнього або центрального, що блокує. Функції їх поширюються з удосконаленням дій в атаці і у захисті. Але, розподіл нападаючих «по темпу» умовний тому, що нападаючі повинні добре вміти виконувати нападаючі удари в тактичних комбінаціях у нападі на будь-якому місці.

Зв'язуючий гравець повинен володіти високою надійністю інших передач м'яча в різних ігрових ситуаціях. Враховуючи, що дана ігрова функція передбачає практичну реалізацію тактичної задумки в грі, до гравців, що виконують передачі, ставляться виключно високі вимоги як до організаторів ігрових дій. Це, як правило, спокійні і розсудливі гравці, які дуже добре розуміють гру і миттєво орієнтуються в її складних ситуаціях.

Основні його обов'язки в нападі: точно спрямовувати передачу для ударів у простих і складних тактичних комбінаціях, враховуючи особливості кожного нападаючого; розігрувати комбінації з врахуванням розташування гравців противника, що ставлять блок, вміло виходити з задньої лінії (з різних зон) для передачі на удар не тільки при прийомі передач, але і по ходу гри, в контратаках проявляти ініціативу в нападі.

Ліберо – це гравець задньої лінії, основні його обов'язки – гра у захисті: він повинен володіти стабільним прийомом м'яча з подачі; бути рухливим і швидким при страховці і на прийомі нападаючих ударів; на задній лінії, коли потрібно, брати під свій контроль великий район дій і чітко грати в захисті, підтримуючи бойовий дух команди.

Функція ліберо може бути покладена на одного спеціалізованого захисного гравця з 12 її членів. Ліберо виступає в футболці іншого кольору, але вона повинна бути пронумерована аналогічно до форми інших членів команди. Він обмежений у діях, як гравець задньої лінії, і йому не дозволяється виконувати атакуючий удар з будь-якого місця, (включаючи ігровий майданчик і вільну зону), як що в момент торкання м'яч знаходиться повністю вище верхнього краю сітки. Кількість заміन Ліберо не обмежена, але між двома замінами Ліберо повинно бути розігрування м'яча.

Потрібність постійного вдосконалення функцій гравців визначена специфікою гри, яка потребує в першу чергу всебічної підготовленості.

3.3 Комплектування команди

Комплектування команди передбачає підбір гравців з врахуванням сильних сторін індивідуальної гри кожного і раціональний розподіл їх по лініях і зонах початкової розстановки у відповідності з функціями, які вони будуть виконувати (зони 4–1; 3 і 6; 2–5).

При комплектуванні визначається склад не тільки стартової шістки, але і всієї команди, в яку повинні входити гравці, здатні дублювати функції гравців стартової шістки. Може бути декілька варіантів комплектування стартової шістки команди.

Останнім часом у практиці існує два варіанти: - чотири, що атакують і два, що виконують передачі (4–2); – п'ять, що атакують і один, що виконує передачу (5–1).

Якщо пасуючий або ліберо потрібні команді саме на своїй позиції, то під час переходу його просто залишають стояти в своєму номері. Таке не штрафується в аматорському волейболі. У професіональному перехід обов'язковий, и там включаються різноманітні тактики переходу. Такі, як 5–1.

Така комбінація дозволяє мати від 3 нападників при 1 зв'язуючому.

Зв'язуючий після любого переходу виходить у зону паса – між 2 і 3 номерами. Нападники: доігровщик (4 номер), центральний блокуючий (3 зона), діагональний (2 зона), пайп. Ця схема дуже складна, але й найефективніша за рахунок потужного нападу, який дозволяє розбити блок супротивника.

При вихідній позиції на полі така розстановка:

- пасуючий у зоні 1;
- догравальники в зонах 2 і 5;
- центральні блокуючі – зони 3 і 6;
- діагональний нападник – у зоні 4.

З кожним переходом гравці переміщуються за годинниковою стрілкою, але повинні завжди повертатися приблизно до таких позицій:

Під час подачі

Всі закривають 1-й номер, переміщуючись ближче до сітки, крім одного гравця другої лінії (5-й або 6-й номер).

Після подачі

Пасуючий намагається триматися ближче до центру поля або знаходиться в першій лінії. Інші гравці стоять півколом.

3.4 Правила розташування гравців на майданчику

При розташуванні гравців на майданчику не мають порушуватися правила:

1) гравці задньої лінії, які стоять у номерах 1, 5, 6, не повинні заходити за гравців передньої лінії: 4, 3, 2;

2) гравці не можуть міняти горизонтальний порядок своїх ліній, тобто заходити один за одного по горизонталі.

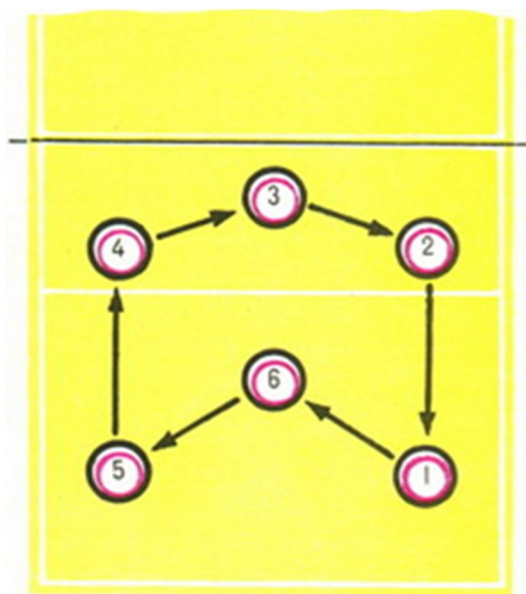


Рисунок 1

3.5 Інші тактики

3.5.1 Розстановка «3–3»

Команда формується з трьох зв'язуючих та трьох нападників. Гравці розташовуються у дві лінії, і нападник чергується із зв'язуючим. Цей принцип не знайшов свого застосування у великому спорті і використовується для команд з початківцями.

3.5.2 Розстановка «4–2»

Тут маємо чотирьох нападників та двох зв'язуючих. Зв'язуючі пасують із 2–3 номеру, знаходячись по діагоналі один от одного. Двоє основних нападників розташовуються на першій лінії у номерах 2 і 4. Це достатньо популярний варіант у любительському волейболі, тільки при застосуванні одного зв'язуючого під сіткою.

Недолік такої розстановки: напад завжди атакує з того ж саме місця поряд з сіткою, і його легко заблокувати; важко мати у команді цілих двох зв'язуючих, бо ця спеціальність у волейболі дефіцитна; гравцям задньої лінії важко вдарити по м'ячу.

3.5.3 Розстановка «6–2»

Варіант аналогічний до «4–2». Відмінність у тому, що зв'язуючий, знаходячись на передній лінії, стає відразу і нападником. Таким чином на передній лінії грають троє нападників. Другий зв'язуючий виходить з задньої лінії на пас. Після переходу вони змінюються місцями, тут прихований мінус цієї розстановки. Два гравці в команді повинні мати добру підготовку зв'язуючого і нападника, а гравців такого рівня знайти важко.

Варіант комплектування 6-2 передбачає розташування гравців однакових функцій (два, що виконують передачу, два допоміжних нападників і два основних нападників) у протилежних зонах. При цьому зв'язуючі гравці при початковій розстановці, можуть розташовуватися поряд як з основними, так і з допоміжними нападниками (в зонах 3–6, 2–5, 4–1).

3.6 Колективна тактика у нападі

До колективної тактиці належать дії у нападі та захисті, що виконуються разом.

3.6.1 Комбінація з гравцем передньої лінії

У виконанні атаки беруть участь тільки два гравці передньої лінії. Недоліком комбінації є відсутність більших можливостей для коливання та моменту несподіванки. Перевагою є її надійність.

3.6.2 Комбінація з «перебігаючим» гравцем

Передачу у сітки виконує гравець задньої лінії. Перевага цього виду комбінації полягає в тому, що при будь-якій розстановці нападаючий удар може бути виконаний кожним з трьох гравців у сітки, причому безліч варіантів (низькі паси, «хрести» і т. д.) заважає діям супротивника у захисті.

Передумовою для розігрівання такої комбінації є добра технічна підготовка усіх членів команди, «зіграність» команди, у якій всі гравці можуть виконувати ефективний напад також при низьких пасах. У протилежному випадку гравці не зможуть вгадати наміри партнерів і будуть допускати індивідуальні помилки.

3.6.3 Комбінація з однією передачею

Мета команди, що нападає, енергійно направити м'яч на половину супротивника зі другого дотику, тобто після першої передачі. Оскільки супротивник при всіх інших комбінаціях очікує м'яч лише після третього удару, ця комбінація має більшу частку несподіваності.

Якщо супротивник ставить проти такого нападаючого удару двійний блок, нападаючий гравець, проти якого поставлений блок, може в стрибку знову вдарити по м'ячу, що зовсім дезорганізує захист іншої команди. Переваги і недоліки цієї комбінації аналогічні комбінації з «перебегаючим» гравцем, однак атака з однією передачею має ще більшу частку ризику (більш індивідуальних помилок).

3.6.4 Комбінація із задньої лінії майданчика

Нападаючий удар супротивника відбивається гравцем задньої лінії, і м'яч передається вільному гравцю, який не бере участі у блоці передньої лінії, або пасується з використанням двох чи трьох торкань нападнику, який знаходиться у найбільш зручному положенні.

3.7 Колективна тактика в захисті

Сюди входять чотири види основної розстановки гравців для відбиття подачі та три види розстановки (з великою кількістю варіантів) для відсічі нападу.

3.7.1 Відбиття подачі

Відбиття подачі виконується угрупованням з чотирьох, п'яти, шести, а також трьох гравців. Угрупованням з чотирьох і трьох гравців зручне для розвитку наступної атаки, оскільки два передаючих гравця звільнені від функцій відбиття подачі. Прикриття усього поля особливо забруднено під час різких подачах супротивника. В цьому плані найбільш надійне угруповання з шести гравців, однак перейти до нападу при такій розстановці важче, тому найчастіше використовується угруповання з п'яти гравців, при цьому один передаючий гравець стоїть впритул до сітки або (виконуючи функції «перебігаючого» гравця) розташовується позаду відповідного гравця передньої лінії. В цей час розстановка інших членів команди нагадує літеру W.

3.7.2 Відсіч нападаючих ударів

Для відсічі нападаючих ударів, за правило, ставиться двійний блок. Існує три види основної розстановки захисту в залежності від розподілу функцій між іншими чотирма гравцями і позиції середнього гравця задньої лінії.

Захист з видвинутою позицією шостого номеру забезпечує ближню страховку блока від «фінтів» та ударів зап'ястям з боку гравців другої команди. Функції прикриття решти поля беруть на себе інші три гравці.

Захист з відтягнутою позицією шостого номеру забезпечує більш надійне прикриття всього поля від жорстких ударів супротивника, яке здійснюється чотирма гравцями, за рахунок відмови від ближньої страховки блоку. Гравець задньої лінії, який у цей момент знаходиться на тому боці, де створено блок, і виконує захисні функції, повинен у разі необхідності прийняти на себе м'яч, який пройшов через блок.

Обидва види розстановки мають різноманітні варіанти, які застосовуються в залежності від стилю нападу супротивника, здібностей окремих гравців захисту, а також у випадку, якщо поставлений одиночний або трійний блок.

Захист у центрі представляє з себе поєднання двох розстановок, які описані вище, приміряється у залежності від ігрової ситуації («альтернативний» засіб), і поки ще використовується тільки сильнішими командами.

До тактики, крім того, додається ще ціла низка загально-тактичних мір, як, наприклад, взаємна страховка при різноманітних ігрових діях, задавання темпу гри, поведінка при попаданні м'яча у сітку, тайм-аут, зміна гравців, вибір боку.

3.8 Система гри

Система гри команди визначається її складом по числу і розподіленню певних типів гравців. При цьому відрізняють передаючих, універсальних та основних гравців. У даний час основними формами складу команди є наступні: 2:4 або 1:5 (2 або 1 передаючий гравець) та їх різноманітні варіанти, наприклад 2:2:2 або 1:2:3 (передаючий–універсальний–основні нападаючі гравці).

На основі ігрової системи з урахуванням можливостей і перспектив гравців у спорті формується тактична або ігрова концепція команди, яка представляє з себе сукупність відібраних, найбільш прийнятих для неї тактичних засобів і варіантів.

3.9 Методика навчання тактики дій у нападі

Напад і захист взаємопов'язані між собою. Кожний прийом захисту є дією контратаки (наприклад, блокування, значення якого все підвищується в зв'язку з виграшем значною кількості очок) або підготовкою контратаки (прийом м'яча, нападаючих ударів). Головна мета нападаючих дій міститься в тому, щоб м'яч упав на майданчику противника або противник допустив технічну помилку.

Всі дії нападу умовно діляться на індивідуальні, групові і командні. Індивідуальні дії гравців являють собою часткове вираження командних і групових взаємодій. Вони розподіляються на дії без м'яча і з м'ячем.

Для дій без м'яча найбільш характерними є вибір місця і коректування дій партнерів по команді при підготовці до виконання передач, подач і атакуючих ударів.

Дії з м'ячем характеризуються вибором способу виконання прийому і ефективним його застосуванням.

При виконанні передач м'яча для нападаючих ударів найбільше типовими діями гравців є:

- передача нападаючому, який знаходиться попереду гравця, що зв'язує;
- передача нападаючому, який знаходиться позаду гравця, що зв'язує;
- рівномірний розподіл передач м'яча нападаючим;
- передача нападаючому проти слабкого гравця суперника, що блокує;
- зміна траєкторії передач у залежності від якості прийому м'яча і тактичного плану гри;
- зміна напрямку передач: на сторону суперника після імітації передачі вперед; за голову після імітації передачі вперед; вперед після імітації передачі за голову.

При виконанні подач основними тактичними діями є:

- чередування подач на силу;
- подача на гравця команди-суперника, який слабо володіє навичками прийому;
- подача на основного нападаючого;
- подача на гравця, який вступає в гру після заміни;
- подача на гравця, що зв'язує, який виходить із задньої лінії;
- подача проміж гравців, які приймають;
- подача в складні для прийому місця майданчика.

При виконанні атакуючих ударів основними тактичними діями будуть:

- вибір способу відбивання м'яча через сітку;
- імітація атакуючого удару і передача («обман») на сторону суперника двома руками (або однією рукою);
- чергування способів атакуючих ударів у залежності від ситуації, яка складається;
- атакуючі удари поверх блоку, від рук блокуючи в аут, проміж рук, що блокують;
- імітація атакуючого удару і передача в стрибку (відкидання);
- імітація передачі в стрибку (відкидання) і обманний нападаючий удар;
- імітація атакуючого удару і затримка м'яча над сіткою (притискання до блоку суперника).

Під груповими тактичними діями розуміють, взаємодії двох або декількох гравців, які вирішують загальнокомандні завдання. Групові тактичні дії, таким чином, з однієї сторони, пов'язані з індивідуальними, з іншої – з командними.

Взаємодії здійснюються:

- між гравцями задньої і передньої лінії, (що приймає подачу, і нападаючий удар – з гравцем, що зв'язує) при грі гравця, що зв'язує на передній лінії;
- те саме, але при виході гравця, що зв'язує, з другої лінії (при другій передачі на удар);
- що приймає подачу і нападаючий удар - з атакуючими;
- нападаючих з нападаючими при імітації атакуючого удару і передачі у стрибку партнеру.

Усі групові тактичні дії гравців проявляються у визначених «тактичних комбінаціях» – раніше злагоджених і розучених взаємодіях. По структурі переміщення нападаючих взаємодії можна розділити на три групи: взаємодії без зміни напряму переміщення (кожний у своїй зоні); зі зміною напряму переміщення; з перехресним переміщенням.

Основою тактичних комбінацій в атаці є активна гра атакуючого, який першим і з максимальною швидкістю переміщається до гравця, що зв'язує і перед тим, як він виконає другу передачу стрибає на удар по м'ячу, що злітає.

Групові взаємодії (комбінації) мають визначені назви, наприклад «хвиля», «ешелон», «хрест». У кожній команді усі комбінації закодовані по-своєму, мають свої жести і т. інше. На жаль, у практиці роботи з юними волейболістами ще існує думка, що застосування тактичних комбінацій є ознакою «високого» рівня підготовки команди і гарантією її успіхів. У результаті дуже часто комбінація застосовується заради комбінації (вивчається механічно).

Щоб уникнути механічно вивчення тактичних комбінацій, треба дотримуватися двох положень:

- основою тактичної комбінації повинна служити конкретна ігрова ситуація;
- комбінація повинна відповідати рівню техніко-тактичної підготовленості команди.

В організації групових дій у нападі основна роль відводиться гравцю, що зв'язує (що пасує), якого інколи називають диспетчером гри. Результативність нападу в волейболі досягається не тільки від індивідуальної технічної і тактичної підготовки і чіткої взаємодії ланок, але і від злагоджених командних дій.

Командні тактичні дії включають три системи:

- перша** – з другої передачі гравця передньої лінії;
- друга** – з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки;
- третя** – з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару.

Система нападу з другої передачі через гравця передньої лінії – самий простий, доступний командам спосіб організації атаки, будь-якої підготовленості. У завершенні атаки беруть участь тільки два гравця передньої лінії, тому, що третій повинен виконати другу передачу.

Цим значно знижується потужність атакуючої дії команди, оскільки скорочується комбінація гри, і противнику дуже легко організувати групове блокування і захист.

Домогтися результативності і переваги над противником тут можна за рахунок високої технічної і тактичної майстерності атакуючих проти тих, що блокують і чітких дій гравця, що зв'язує.

Можливості тактичних комбінацій обмежені. Частіше за все, ця система застосовується у важких ситуаціях, коли один з гравців передньої лінії спеціально стає до сітки, і гра у нападі ведеться на сильнішого, у даній лінії, атакуючого. Наприклад, гравець, що виконує другу передачу, знаходиться в зоні 2. Волейболісти зони 4 і 3 грають в атаці. Перша передача прямує в зону 2. Атакуючий зони 3 різко виходить на удар з низької передачі у своїй зоні або ззаду гравця, що передає. Готуючись передати м'яч гравець, який пасує, бачить, що на цей удар буде поставлений груповий блок противника. Тоді в останню мить він спрямовує швидкісну передачу (напівпрострілену або прострілену) атакуючому зони 4, який і закінчить комбінацію.

Спосіб нападу через гравця передньої лінії з першої передачі або з відкидання – мабуть, найбільш агресивний, але застосовується набагато рідше останніх. Ефективність атак досягається раптовістю. Команда, що веде таку гру, тримає противника у постійному напруженні і, як правило, розтягує групове блокування, отже і страхування і захист. Умови для передачі м'яча відразу на удар надаються не завжди. Тим цінніше прагнення гравців провести удар при щонайменшій нагоді. Передача не повинна бути високою. М'яч, скерований на удар у зону 4 або 2, повинен пролітати в 1–2 м від бічної лінії і не дуже близько до сітки. У іншому випадку виконання не тільки удару, але і відкидання буде утруднено. Загрози необхідно створювати по черзі в різних зонах. Цим і визначається різноманітність тактичних комбінацій. Удари виконуються як із звичайного розгону, так і з укороченого.

Найбільш ефективні удари з кроку або з місця. Система ударів з першої передачі не буде ефективною, якщо не підкріпити її ударами з відкидання. Як виняток, можливі і два відкидання підряд: нападаючий збирався завдати удару по зустрічному (перехідному) м'ячу, але відкидає його партнеру, а той, у свою чергу, робить відкидання іншому нападаючому.

Відкидання виконується зі всіх зон на усіх напрямках, на будь-яку відстань, яка буває різною по висоті і швидкості. Самою життєвою і результативною є система нападу через гравця, що виходить із задньої лінії, з другої передачі. Їй віддають перевагу усі висококваліфіковані команди, бо вона дозволяє застосовувати найгостріші, складні і цікаві тактичні комбінації. Найбільша ефективність досягається тут у тому випадку, якщо нападаючі володіють ударами з різних передач не тільки в своїх зонах, але і з навколишнім переміщенням, а також різними швидкостями виходу на удар. Зв'язуючий гравець повинен уміти розігрувати м'яч з урахуванням дій блокуючих супротивника, а не просто передавати м'яч у зону. Поєднання цих принципів

розкидання є вирішальним у боротьбі проти групового блокування.

Для постійного наведення на удар трьох нападаючих важливо мати у складі команди, окрім одного-двох основних зв'язуючих, і одного-двох нападаючих, що уміють також добре виконувати другу передачу. Зв'язуючі завжди повинні бути готовими вийти і передати м'яч на удар, як би підстраховуючи весь час іншого передаючого. Це особливо важливо, коли при прийомі подачі або нападаючого удару м'яч направлений у протилежну сторону від гравця, що виходить. Готовність і вміння любого іншого гравця задньої лінії підстрахувати другу передачу також підсилює напад: не доведеться виконувати передачу нападаючим гравцям передньої лінії.

3.10 Методика навчання тактичним діям в захисті

Мета захисних дій – це нейтралізація нападу противника. Головне – не дати м'ячу упасти на свою половину майданчика і зробити технічної помилки. При цьому команда вирішує наступні завдання:

- не дати противнику виграти очко з подачі;
- не дати виконати супернику атакуючий удар;
- не допустити падіння м'яча на своїй стороні майданчика і створити можливість для контратаки;
- постійними активними діями на блоці, на страховці і в захисті розстроювати атаки противника.

Активні захисні дії команди порушують результативність нападу противника. Загальну схему організації захисних дій накреслюють раніше і будують у залежності від підготовленості гравців команди і особливості тактики суперника.

Гра в захисті, як і в нападі, складається з індивідуальних, групових і командних дій. Індивідуальні дії гравця в захисті передбачають, підготовку, вибір місця для наступних дій і безпосередні дії з м'ячем. До таких дій відносяться вибір місця при прийомі подач (це можна віднести і до тактики нападу як першу передачу), для блокування і прийому атакуючих ударів, включаючи страхування.

3.10.1 Дії без м'яча при прийомі подачі

При виборі місця для прийому подач гравець у першу чергу займає найбільш зручну позицію, рахуючи загальну розстановку команди. Вона не повинна сковувати дії гравців, що стоять поряд. Він повинен передбачити напрям і можливу траєкторію польоту м'яча, щоб зорієнтуватися у наступних діях, що пов'язані з переміщенням для прийому м'яча.

При прийомі подач гравець вибирає місце з врахуванням зони своїх дій і особливості подачі суперника. При подачах на силу він розташовується за середньою частиною майданчика з таким рахунком, щоб прийняти м'яч знизу на рівні пояса. У тому випадку, коли суперник чергує передачі на силу з подачами на передню лінію, гравець який приймає, повинен уважно слідкувати

за діями гравця який подає подачу.

Надійнішою інформацією передбачених дій суперника служить амплітуда замаху при подачі. У будь-якому випадку потрібно розташовуватися не ближче середньої частини майданчика, так як пересування вперед більше сприяє для прийому м'яча, ніж назад.

3.10.2 Дії без м'яча при виборі місця для блокування

Ці дії визначаються:

- початковим положенням у зоні проти нападника супротивника;
- наступним вибором місця у зв'язку з визначенням варіантів тактичних комбінацій гри противника;
- зоною, в яку направлена перша передача;
- зоною, в яку направлена передача на удар;
- знаходження нападника супротивника в зоні і можливим його переміщенням;
- траєкторією передачі м'яча і можливою точкою удару;
- передбаченим напрямом удару;
- уточненням місця перед стрибком;
- знати індивідуальні особливості гравця, що буде виконувати нападаючий удар.
- атака проти низького гравця, який ставить блок: удар у косому напрямку.

3.10.3 Дії без м'яча при напрямку або відбивання м'яча кулаком, прийоми атакуючих ударів

У гравців повинна бути особливо розвинута інтуїція, вміння вибирати місце для прийому нападаючих ударів, в якій би зоні майданчика вони не знаходилися.

Захисник, що визначає передбачений напрям нападаючого удару і вибирає місце виходу, постійно повинен знаходитися в русі. Переміщення гравців, вибір місця для прийому м'яча і вихід до нього багато в чому залежать від вихідного положення і від вміння розгадати дії нападаючого противника. А для цього важливо уміти правильно оцінити ігрову ситуацію. При прийомі атакуючих ударів велике значення має аналіз ігрових ситуацій, що разом обумовлюється ігровим досвідом.

При виборі місця для прийому атакуючого удару важливо визначити напрямок удару, траєкторію і напрямок передачі, віддалення м'яча від сітки, індивідуальні особливості нападаючого, а також враховувати вимоги прийнятої системи командних взаємодій у захисті.

Деяка попередня інформація, яка допоможе більш ефективно діяти в захисті:

- передача для удару віддалена від сітки, тому атакуючий удар буде спрямований в дальні зони майданчика;
- передача занижена і нападаючий прискорює розбіг до м'яча, косий удар

або обман;

- передача для удару виконана на сітку: атака на випередження по задній лінії або з відскоком від блоку.

При страховці атакуючого важливо враховувати відстань до нього, характер блоку суперника і передачі на удар. Так, коли атака виконується з передач, близьких до сітки проти організованого блоку, тому треба чекати майже вертикального відскоку м'яча. Для цього гравцю, який здійснює страховку, потрібно розташовуватися в 1м від гравця, який здійснює атаку в низькій стійці з витягнутими вперед руками для прийому м'яча знизу.

При атакуючих ударах з передач зі зниженої траєкторії і віддалених від сітки, вірогідність відскоку в глибину майданчика збільшується. Важливими факторами успішних дій гравця в захисті є спостережливість (увага) і готовність до дії. Враховуючи все це, блокуючий при звичайних ударах, по ходу повинен стати проти м'яча (або місця нанесення удару), при косих ударах – лівіше м'яча (або місця нанесення удару), якщо удар виконується із зони 4, і правіше – якщо із зони 2.

3.10.4 Дії з м'ячем у захисті

До них відносяться дії при одиночному блокуванні, самостраховці або передача після блокування, визначені способи прийому подач або нападаючих ударів. Блокування – це самий ефективний спосіб захисту.

Одиночний блок в основному застосовують:

- при складних і швидкісних тактичних комбінаціях, коли в атаці три нападаючих суперника;
- при нападі противника з першої передачі і з відкидання;
- при зустрічних несподіваних ударах.

Розглянемо два способи постановки одиночного блоку – зонний і рухливий, (що ловить). При зонному блоці гравець закриває тільки один напрямок удару – зону майданчика. При рухливому блоці він кожний раз прагне закрити дійсний напрямок нападаючого удару, визначаючи його по передачах і діях нападаючого. Своєчасність стрибка визначає якість блоку.

При ударах із середніх і високих передач блокуючий стрибає після стрибка нападаючого, щоб закрити напрямок удару. Фактично він робить це у мить замаху або при руху руки нападаючого на удар, так як блокуючий вже готовий до стрибка.

При ударах з низьких, вертикальних і прострілених передач блокуючий повинен стрибати разом з нападаючим. При ударах з далеких від сітки передачах або при бокових ударах стрибок виконують дещо пізніше, чим звичайно.

Стрибок при блокуванні не завжди треба виконувати у повну силу. Це залежить від:

- зросту блокуючого і стрибка нападаючого;
- висоти і віддалення передачі від сітки;
- висоти удару відносно сітки;
- напрямів ударів нападаючого, (які удари він частіше застосовує – прямі або з переводом;

– зросту і висоти стрибка особисто гравця, що блокує.

Іноді при блокуванні виникає потреба зробити два стрибка підряд. Наприклад, якщо противник грає з перших передач і відкидання. У цьому випадку блокуючий один раз стрибає одразу на удар, а другий – на удар з відкидання.

Головне при постановці блоку – уважне спостереження за нападаючим. У стрибку гравець повинен стежити за діями нападаючого противника, тоді блок буде більш результативним. Для блокування руки над сіткою треба виносити в останню мить, майже перед нападаючим ударом. Передчасний винос рук розкриває нападаючому замисел блокуючого і тим самим поліпшує йому дії в нападі.

Напрямок виносу рук і положення кистей залежить від дальності м'яча від сітки. При нападаючих ударах з близьких від сітки передач треба активніше переносити руки через сітку до м'яча, роблячи як би зустрічний удар кистями.

При ударах з відносно далеких передач (приблизно 1–1,5 м) руки необхідно максимально витягувати вгору біля самої сітки. Постановка рук (і особливо кистей) блокуючого залежить від напрямку удару.

При ударах по ходу руки ставлять проти м'яча; долоні розташовують майже в одній площині. При блокуванні косих ударів із зон 4 і 2 руки виносять лівіше (правіше) і ліву (праву) долоню розгортають назустріч м'ячу.

При блокуванні ударів з переводом із зони 4 вліво у зони 1–2 – блокуючий виносить руки праворуч від м'яча, ліву долоню ставить проти м'яча, а праву дещо розвертає назустріч м'ячу.

Залежно від якості прийому подачі командою противника блокуючий визначає найвірогіднішу зону, звідки буде проведений нападаючий удар. Важливо вміти по діях нападаючого гравця передбачити зону завершального удару. Таким чином, тактична майстерність того, хто блокує полягає в умінні передбачити зону і напрям нападаючого удару і діяти залежно від обстановки, що склалася, а також враховуючи індивідуальні особливості нападаючого, свої можливості і можливості захисників своєї команди.

Блокування нападаючих ударів при системі гри через гравця, що виходить, має значну складність. При цій системі нападу атакуючі гравці (один або два) виконують відволікаючі дії (розгін і стрибок) з метою проведення удару без блоку третім гравцем.

Блокування нападаючих ударів при системі гри з першої передачі також має значну складність і вимагає від гравців уміння поєднувати індивідуальне блокування з груповим. У різних ігрових ситуаціях, враховуючи дії конкретного супротивника, удар з першої передачі можна рекомендувати блокувати індивідуальним або груповим блоком.

Індивідуальний блок на удар з першої передачі варто застосовувати в наступних випадках:

– коли перша передача направлена для удару неточно і нападаючий гравець не може завдати сильного удару;

– коли нападаючий гравець, якому призначена перша передача, менш небезпечний, ніж його партнери.

До індивідуальних тактичних дій у захисті відноситься і самострахування після постановки блоку. Коли м'яч від блоку виявляється на стороні того, хто блокує на відстані витягнутої руки, він вдається до самострахування (або перехоплення обманного удару), так і після нього при відскоку м'яча після удару, як від своїх, так і від рук партнера. При перельоті м'яча після блокування на свою сторону гравець, який блокує ще у безопорному положенні повертає голову у сторону своєї половини майданчика і контролює м'яч. У випадку необхідності при приземленні після блоку гравець включається в страховку або приймає м'яч.

Таким чином, функції гравців, що блокують складаються не тільки у виконанні блокування, але і в самострахуванні, як в опорному, так і в безопорному положенні.

До тактичних дій гравця при прийомі подач або нападаючих ударів відносяться вибір способу прийому м'яча, визначення зони, напрям прийому м'яча у зв'язку з наступними діями команди і точне доведення м'яча на передню лінію в зону зв'язуючого гравця.

4 ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ

Групові тактичні дії – це взаємодії декількох гравців в окремих моментах гри: при прийомі подач і атакуючих ударів, блокування суперника і страхування свого гравця, який виконує атакуючий удар.

Основу групових тактичних дій біля сітки складають груповий (переважно подвійний) блок. Потрійний блок застосовується рідко. Гравці які ставлять блок, розподіляються на середнього і крайніх. При цьому основу роль в організації подвійного блоку відіграє волейболіст, який протидіє основному напрямку атаки. Тому, коли вдається встановити, що переважний напрямок атак суперника – по діагоналі, то в середині сітки повинен знаходитись гравець, який може добре ставити блок.

При потрійному блоці, а він частіше всього застосовується в середині сітки, крайні гравці прилаштовуються до середнього. Успіх групового блоку цілком залежить від злагодженості дій гравців.

Наводимо найбільш важливі положення організації подвійного блока:

– при блокуванні ударів у хід з високих передач руки гравців, які ставлять блок, доторкуються одна з другою;

– при блокуванні ударів з переводом ліворуч в зоні 4 середній гравець розташовується ліворуч м'яча, виставляючи руки під кутом до сітки, крайній гравець розташовується проти м'яча і наближає руки до середнього;

– при блокуванні ударів з переводом ліворуч крайній гравець повинен розвернути праву долоню назустріч м'ячу, а ліву – проти м'яча, середній гравець наближає руки впритул до крайнього.

4.1 Блок уступом

Один із блокуючих (середній або крайній) знаходиться біля сітки, другий (або другі) розташовуються трохи далі від сітки, приблизно на відстані 1 м від неї. Робиться це для того, щоб він не заважав першому у випадку переміститися вздовж сітки і, прийняти відповідні дії проти нападаючого першого темпу. У свою чергу, це дає можливість другому блокуючому краще вибрати позицію для протидії нападаючого противника другого темпу і взагалі нейтралізувати складні тактичні комбінації нападу суперника при груповому блокуванні.

4.2 Групові дії при прийомі нападаючих ударів

Дії ці зводяться до таких взаємодій:

- захисників між собою;
- захисників із страхуючими;
- захисників з блокуючими;
- страхуючих з блокуючими;
- страхуючих між собою при подвійній (змішаній) страховці.

При виборі місця для прийому нападаючих ударів захисники керуються правилами, що визначають основну і додаткову зони дій: відповідай за свою зону і готуйся допомогти партнеру. Взаємодія захисників між собою і визначається основними напрямками ударів, тому накреслюють передбачувані варіанти дій. Причому зони гри можуть бути розподілені нерівномірно, залежно від майстерності оволодіння захисними діями. Не виключена можливість зміни зон дій захисників, тобто спеціалізація в захисних діях у певній зоні. Обов'язки між захисниками можуть бути розподілені по різному: один з них відповідає за середину майданчика, другий – за бічну лінію; один більше за прийом ударів спереду, другий – біля лицьової лінії і т. інше. У ході гри гравці можуть мінятися зонами.

Взаємодії захисників із страхуючими проявляються в узгодженості дій у відповідності з загальними правилами і конкретною обстановкою. Крім того, вони залежать:

- від розташування страхуючого гравця і зони його дій;
- від кількості страхуючих;
- від розташування захисників;
- від можливих переміщень гравця, що страхує;
- від домовленості між захисниками і гравцем, що страхує.

Взаємодія захисників з гравцями, що страхують повинна бути точним. Втрати м'яча можливі, якщо гравець, що страхує несвоєчасно займає вихідну або заключну позицію, заважає своїми переміщеннями захисникам, пропускає свої м'ячі або бере чужі. Взаємодія захисників з блокуючими в більшості визначає результативність гри у захисті.

Домовленість між захисниками і блокуючими може бути різною. Припустимо, блокуючі можуть закривати сильний удар по бічній лінії, середину

майданчика або тільки сильний косий удар і т. інше. Відповідно до цього захисник трохи збільшує зону своїх дій.

Взаємодія при страховці блокуючих визначається зоною постановки блоку і розташування страхуючих. Їхні вихідні позиції залежать від конкретних правил взаємодій, що визначаються прийнятою системою гри у захисті. Зона дій гравців, що страхують залежить також від їх кількості.

4.3 Страхування гравців, що приймають подачу

Тут можливі два варіанти взаємодії:

1. Гравець слабший інших і не так упевнено володіє прийомом подач, як інші. Треба страхувати його прикриваючи на прийомі. У такому разі партнери повинні до межі звузити зону його дій. Це особливо важливо, коли гравець знаходиться на передній лінії і йому належить грати в нападі.

2. При страховці на прийомі подач кожний гравець повинен бути готовий прийняти несподівано направлений м'яч, що невдало прийнятий, несподівано відскочивши вбік або, що опускається поряд з ним.

При страховці гравців, що приймають нападаючий удар, найближчі гравці повинні бути готові до прийому м'яча. Наприклад. якщо м'яч, прийнятий захисником зони 5, йде за межі майданчика біля зони 1, гравець цієї зони повинен швидко переміститися і направити м'яч у поле. Одночасно з гравцем зони 1 перемішаються в тому ж напрямі гравці зон 6 і 2 щоб підстрахувати свого партнера і третім ударом перебити м'яч на сторону супротивника.

4.4 Страхування нападаючих

Розглянемо принципові положення, в яких визначаються найближчі гравці які страхують і дії решти. Конкретні дії залежать від розташування гравця зони 6.

Перший варіант Гравець зони 6 грає попереду. Нападаючий удар виконує гравець зони 4 з будь-якої передачі. До нього підтягаються в першу чергу найближчі гравці зон 3, 6, 5. Гравці зон 2 і 1 також готові страхувати м'яч, що відскочить. У будь-якій ситуації на задній лінії повинен залишатися один гравець. У даному випадку залишається гравець зони 1, він перемішається дещо лівіше. Якщо нападає гравець зони 2, то найближчі страхуючи – гравці зон 3, 6 і 1. Готується і гравець зони 4. На задній лінії залишається захисник зони 5, який перемішається дещо управо.

Другий варіант Гравець зони 6 грає ззаду у захисті. З будь-якої передачі нападає гравець зони 4. Для страховки до нього підтягаються найближчі гравці зон 3 і 5. Крім того. просуваються вперед і готові до страховки гравці зон 2 і 1. Захисник зони 6 залишається на задній лінії, готовий приймати м'ячі, що відскочили туди. Якщо нападає гравець зони 2, то найближчі страхуючи – гравці зон 3 і 1, а також гравці зон 4 і 5, а захисник зони 6 залишається для страховки на задній лінії. При ударі нападаючого зони 3 страхувати його будуть гравці зон

2 і 4, а також захисники зон 1 і 5, які просуваються до лінії нападу. Захисник зони 6 залишається на задній лінії. Основні положення першого і другого варіантів взаємодій у рівному ступені відносяться і до страховки у різних зонах, якщо тактичні комбінації розігруються з другої передачі гравця задньої лінії, який після передачі також виявиться в ролі страхуючого, що виходить. Наприклад, для другої передачі до сітки вийшов гравець зони 1. Удар виконує нападаючий зони 3. Його страхують гравець зони 1, що вийшов, гравці зон 2 і 4 а також гравець зони 6, якщо він грав попереду, або гравець зони 5, якщо захисник зони 6 грав ззаду.

При атаці і контратаці, коли доводиться страхувати нападаючих гравців, необхідно пам'ятати наступне:

1. Усі страхуючи розташовуються таким чином: найближчі до нападаючого (один-два гравця), потім другий ешелон (два-три гравця) і гравець на задній лінії для догравання м'яча, що відскочив.

2. Усі гравці без виключення повинні готуватися до страхування нападаючого.

3. Найближчому гравцю (гравцям) необхідно низько присісти і заздалегідь витягнути руки для прийому знизу.

5 КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У ЗАХИСТІ

5.1 Командна тактика дій у захисті

Зміст командних дій у захисті обумовлений наступними основними факторами: особливістю нападаючих дій команди суперника, майстерністю своїх гравців, характером наступних дій команди, особливістю ігрової ситуації. У цих умовах гравці команди повинні уміти передбачати і підготувати способи протидії. При прийомі подач команди використовують в основному два варіанти розташування гравців: у лінію і уступами.

Варіант у лінію використовується тоді, коли всі гравці однаково володіють майстерністю прийому подачі, а у нападі не застосовується яких-небудь складних побудов. Ігровий простір майданчика при даному варіанті розстановки гравців розподіляється рівномірно. Проте, потрібно враховувати такі основні особливості тактики гравця що подає супернику:

- вибір місця при подачі;
- можливість чергування способів подач;
- можливість подач між гравцями («у розріз»);
- можливість подачі на того, що виходить до сітки зв'язуючого.

Розстановка гравців повинна забезпечити використання позитивних якостей гравців, як при прийомі подач, так і при організації атакуючих дій. Так, якщо гравець зони 3 не володіє добре передачею м'яча, а гравець зони 4 атакуючим ударом. При цьому, якщо гравець зони 3 добре володіє прийомом подачі, то він може відійти і в глибину майданчика, але не далі гравця зони 6.

При прийомі атакуючих ударів використовується в основному три системи розстановки гравців захисту:

- перша – в лінію – при страховці блокуючих (блокуючого) вільним гравцем передньої лінії;
- друга – кутом вперед – при страховці гравцем зони 6;
- третя – кутом назад – при страховці блокуючих гравцями зон 5 або 1.

При страховці гравцями передньої лінії гравець зони 6 знаходиться в середині майданчика, куди часто прямує обманний удар у грі команд-новачків. При страховці гравцем зони 6 крайні захисники зволікаються далі до лицьової лінії. І, навпаки, до лицьової лінії відходить гравець зони 6 у тому випадку, якщо страховку здійснюють крайні захисники.

При будь-якій системі захисту, при різних її варіантах гравці можуть змінити місця розташування, щоб посилити блокування, страховку або безпосередньо прийом ударів. Це робиться як при розігравші подачі, так і в ході гри. Про зміну треба домовитись раніше, щоб виконувати все дуже швидко і чітко.

5.2 Тактична підготовка дій в нападі та захисті

Тактична підготовка – це педагогічний процес, направлений на досягнення ефективного застосування технічних прийомів у складній ігровій обстановці за допомогою тактичних дій, які є раціональною формою організації діяльності волейболістів в грі, для досягнення успіху.

Головна мета тактичної підготовки – навчити учнів виконувати технічні прийоми залежно обставин спортивної боротьби. Тактична майстерність волейболіста не може бути без розуміння сучасної тактики гри і знання історії її розвитку. Ці свідчення складають теоретичний розділ підготовки.

Практичним розділом є процес оволодіння конкретними навичками, які дають змогу гравцю діяти індивідуально або взаємодіяти з партнерами для досягнення тактичних завдань. Можна виділити ряд чинників, що зумовлюють успішність тактичних дій волейболіста в грі.

По-перше, високий рівень розвитку спеціальних якостей – швидкості складних реакцій, швидкості дій у відповідь, орієнтування, кмітливості і т. інше.

По-друге, високий ступінь надійності технічних прийомів у складних ігрових умовах.

По-третє, єдність перших двох чинників, що виражається у високому рівні оволодіння навичками індивідуальних і колективних тактичних дій у нападі і захисті.

Тактичну підготовку не можна зводити до навчання волейболістів тактичним діям. Основу успішних дій волейболістів у грі складають спеціальні якості (спостережливість, швидкість реакції і т. інше.) і уміння гнучко використовувати технічні прийоми. Власне, саме тактичні дії служать своєрідною формою організації дій волейболістів індивідуально, в групах і

команді в умовах єдиноборства з суперником, які дозволяють якнайповніше реалізувати якості, уміння і навички, які придбані в процесі навчально-тренувальних занять.

Перший етап тактичної підготовки направлений на розвиток певних фізичних і інтелектуальних якостей, що лежать в основі успішних тактичних дій. Ефективними засобами тут є різні вправи, рухливі ігри і естафети, які вимагають прояву швидкості реакції і орієнтування, швидкості дій у відповідь, кмітливості, спостережливості, переключення з одних дій на інші і т. інше. Сприятливі можливості для розвитку цих цінних якостей є в дитячому віці.

Другий етап є формуванням тактичних умінь у процесі навчання учнів технічним прийомом. Навчання треба побудувати так, щоб у грі виявилася єдність техніки і тактики.

Досягається це двома шляхами. По-перше, у міру оволодіння тим або іншим технічним прийомом його «поєднують» з якостями, що обумовлюють успіх тактичних дій. Наприклад, учні, виконуючи передачу, стежать за діями партнера: залежно від характеру обумовлених сигналів треба виконати передачу по низькій, середній або високій траєкторії. По-друге, на етапі вивчення прийому в складних умовах застосовують таку систему вправ, яка сприяє формуванню тактичних умінь, наприклад, подачі на точність вправу, ліву половину майданчика, дальню, ближню половину, окремі зони, між зонами, до лицьової лінії, чергування способів подач. На цій основі легко засвоюються індивідуальні тактичні дії при подачі: подача на гравця, що слабо володіє прийомом, на гравця, що вступив у гру при заміні, зв'язуючого, що виходить до сітки із задньої лінії і т. інше.

Третій етап тактичної підготовки – вивчення власне тактичних дій: індивідуальних, групових і командних у нападі і захисті. На перший план тут виступають вправи по тактиці, ігрові вправи і двостороння гра. Велику увагу повинно бути надано вихованню уміння швидко переключатися від виконання однієї дії до іншої.

Двосторонню гру вводять поступово, їй передують підготовчі до волейболу ігри, рухливі ігри, естафети. Таким чином, формування тактичних умінь починається ще з підготовчих і підвідних вправ, продовжується у вправах по техніці, досягаючи щонайвищого виразу у вправах по тактиці, в навчальних, контрольних іграх і змаганнях.

Навчання тактиці в тій чи іншій мірі здійснюється в підготовчих, підвідних вправах, посилюються у вправах по техніці і в найбільшій мірі – у вправах по тактиці і двосторонній грі у волейбол.

6 ІНДИВІДУАЛЬНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ

6.1 Індивідуальна тактика

Індивідуальна тактика полягає в найдоцільнішому використанні технічних навичок окремого гравця під час подачі, відбивання подачі, передачі, нападі, блокуванні або захисті на майданчику в залежності від обставин, що склалися.

Крім того він повинен враховувати низку факторів, таких, як характер та напрямок дій супротивника, ситуацію, що склалася, і дії власної команди, траєкторію польоту м'яча, особисті технічні та фізичні можливості, зовнішні обставини і так далі.

6.2 Навчання індивідуальним діям при передачах

Підготовчі вправи

Вправа 1. У відповідь на сигнал: прискорення під час переміщення різними способами; зупинка під час прискорення; зміна способу переміщення; зміна напрямку переміщення; зміна способу і напрямку переміщення.

Вправа 2. Під час переміщення різними способами ловля і кидки набивного м'яча: у відповідь на сигнал (сигнали) вибір напрямку кидка.

Підвідні вправи

Коли учні навчаться впевнено виконувати підвідні вправи, в них включають елемент вибору дій у відповідь на сигнал або по ситуації (розташування гравців, предметів і т. інше.). Завдання при виборі дії не повинні бути дуже складними.

Вправа 1. Під час переміщення різними способами імітація: другої передачі у відповідь на сигнал, стоячи на майданчику і в стрибку; прийом знизу, нападаючого удару.

Вправа 2. Передача підвішеного м'яча після переміщення: вгору-вперед, над собою, назад – залежно від сигналу.

Вправи по техніці

Основне завдання – підвищення надійності навички і якості другої передачі.

Вправа 1. Чергування передач (за завданням, сигналом) в опорному положенні і в стрибку, різних по висоті і відстані, у сітки і з глибини майданчика, в положенні обличчям і спиною по направленню передач.

Вправа 2. У парах, передачі над собою і спостереження за партнером (двома, трьома): залежно від дій партнера зміна висоти передачі над собою або передача в певному напрямі. Передачі в мішень на стіні (щиті), спостерігаючи за світловим табло. Дотримуючи точність попадання, треба правильно називати цифри, що спалахують на табло.

Вправи по тактиці

Суть вправ по тактиці зводиться до того, щоб створити умови, при яких учень повинен вибрати дії, оцінюється їх ефективність.

Вправа 1. Гравець знаходиться у зоні 6 (5, 1), його партнери – в зонах 4, 2 (надаючи), 3 (зв'язуючий). М'яч у зону 6 направляє через сітку суперник - передачею з власного підкидання, ударом однією рукою, ударом у стрибку. При високій і середній траєкторії - перша передача на удар нападаючому (у зону 4 або 2), при низькій – зв'язуючому для другої передачі; від удару, стоячи – спроба двома руками зверху направити м'яч зв'язуючому на удар або для відкидання; від удару в стрибку прийомом знизу послати м'яч зв'язуючому. Характер чергування способів посилення м'яча через сітку тому, хто приймає в зоні 6 (5, 1) наперед невідомий. Те саме, але гравець на задній лінії розташовується в зонах 5, 1.

6.3 Навчання індивідуальним діям при подачах

Підготовчі й підвідні вправи..

Вправа 1. У парах, у одного гандбольний м'яч: у відповідь на певний сигнал виконати кидок м'яча знизу однією рукою (нижня подача), зверху, стоячи (верхня пряма), або боком (бокова). Те саме, «подача» з-за лицьової лінії через сітку (нижній трос не закріплений) на точність у зоні.

Вправи по техніці

Мета вправ – підвищення надійності подачі при високій точності. Тактичну спрямованість вправам додають завдання за способом і напрямом подачі у відповідь на сигнал.

Вправа 1. Чергування способів подач, подач на силу і точність (в опорному положенні, в стрибку).

Вправа 2. Подача на точність: на гравця, розташованого в різних точках майданчика, між двома гравцями (в зонах 6–1, 6–5 і та ін.).

Вправи по тактиці

Основне завдання вправ по тактиці – навчити волейболіста вибрати спосіб подачі і напрям з урахуванням конкретної ігрової обстановки, щоб виграти очко або утруднити прийом м'яча, утруднити команді суперника реалізацію її тактичного плану.

Вправа 1. В. п. – волейболіст за лицьовою лінією – який подає, на протилежному майданчику 6 осіб у розстановці (команда суперника). Подаючий чергує способи подачі в різні зони, прагнучи утруднити прийом м'яча. Один з 6 гравців піднімає руку – подача на цього гравця; замість кого-небудь з 6 гравців вийшов інший («заміна») – треба точно подати на того, що «увійшов до гри»; один гравець із зони 1 (6, 5) біжить до сітки («вихід») – подати на цього гравця.

6.4 Навчання індивідуальним діям при ударах

Підготовчі вправи

Вправа 1. З набивним м'ячем (маса 1 кг) у руках – стрибок вгору, замах

через голову і у відповідь на сигнал кидок із заключним рухом кистями вниз-вперед або вгору-вперед. Те саме, але кидок через сітку.

Вправа 2. У відповідь на сигнал у стрибку кидок через сітку двома руками по ходу розбігу або з поворотом тулуба вліво (управо).

Підвідні вправи

Вправа 1. З тенісними м'ячами – стрибок і у відповідь на сигнал кидок правою або лівою рукою, кидок або «обман» через сітку.

Вправа 2. Метання м'ячів з поролону при протидії блокуючого – що вчиться з блок-щитками на кистях: сильний кидок або «оманний» залежно від того, стрибає блокуючий чи ні.

Вправа 3. Блокуючих з блок-щитками двоє: треба кидати м'яч у тому напрямі, де «немає блоку».

Вправи по техніці

Вправа 1. Чергування нападаючих ударів і «обманів», вибір способу нападаючого удару у відповідь на сигнал.

Вправа 2. Нападаючі удари різними способами на точність у відповідь на світловий сигнал у зонах майданчика.

Вправи по тактиці

Оволодіння тактикою нападаючих ударів, звичайно, відбувається в три етапи:

- перший етап – навчання тактиці нападаючих ударів без опору і удосконалення в ній;
- другий етап – удосконалення тактики нападаючих ударів з пасивним опором блокуючих;
- третій етап – удосконалення тактики нападаючих ударів з активним опором блокуючих.

Тактичне завдання може бути поставлене раніше або безпосередньо під час виконання нападаючого удару (наприклад, коли гравець вже знаходиться у стрибку, викладач вказує зону – зоровим або звуковим сигналом, в яку повинен бути спрямований удар, також можна вказати спосіб або різновиди удару – прямий, боковий, по ходу, з переводом, оманний).

Усі ці вправи необхідно виконувати з кожної зони нападу (4, 2, 3).

7 ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ

Групові тактичні дії, з одного боку, спираються на індивідуальні, з іншого – входять в ту або іншу систему гри в нападі, тобто командні дії в нападі, відображаючи їх специфіку. Центральне місце в групових нападаючих діях займає тактика передач м'яча для атакуючих ударів – взаємодія зв'язуючого з нападаючими гравцями в рамках тієї або іншої системи гри команди. Взаємодії гравців задньої і передньої ліній при прийомі подач, атакуючих ударів

розглядаються в єдності взаємодій при других передачах.

Принцип вивчення групових тактичних дій залишається таким самим: за допомогою підготовчих, підвідних і вправ по техніці і тактиці гри. Послідовність освоєння взаємодій – від найпростіших (взаємодії зв'язуючого передньої лінії з нападаючими передньої лінії, діючих у своїх зонах) до найскладніших (взаємодії зв'язуючого, що виходить із задньої лінії, з нападаючими передньої і задньої ліній, а також нападаючих передньої лінії між собою за допомогою передач у стрибку).

7.1 Методика навчання взаємодіям гравців передньої лінії (зв'язуючого) з гравцями передньої лінії (нападаючими)

Підготовчі і підвідні

Вправа 1. В. п. – у зонах 4 і 3 – нападаючі, в зоні 2 – зв'язуючий. Зв'язуючий виконує кидки набивного м'яча над собою і стежить за діями нападаючих. Якщо хто-небудь з нападаючих підняв руку (готовність до атаки), зв'язуючий виконує йому кидок м'яча. Те саме, але м'яч зв'язуючому кидають гравці зон 6, 1, 5 по черзі. Те саме, але кидок набивного м'яча замінюється передачею волейбольного.

Вправи по техніці.

Вправа 1. Взаємодії з одним нападаючим. Зв'язуючий розташовується між зонами 3 і 2, нападаючий – у зоні 4, захисник – у зоні 6. Захисник передачею направляє м'яч зв'язуючому, який залежно від напрямку і швидкості нападаючого адресує передачу для атакуючого удару. Наприклад, нападаючий виходить на удар у зону 3 – зв'язуючий повинен послати йому занижену передачу; нападаючий виходить у зону 2 по дузі – високу або середню передачу за голову. Підключається другий нападаючий у зону 3. Завдання зв'язуючого – виконувати передачу тому з нападаючих, хто по темпу своєчасно вийшов на удар. Інший нападаючий у цей час імітує атаку. Вправа ускладнюється підключенням пасивного блокуючого (орієнтир для зв'язуючого). Завдання зв'язуючого – передати м'яч у зону, в якій відсутній блокуючий. Блокуючий змінює своє місце і періодично підіймає руки (імітація блоку). Якщо блокуючий не піднімає руки, значить, у його зону можна направити низьку (прискорену) передачу. Значним ускладненням даної вправи буде підключення другого і третього блокуючих, а також застосування нападаючими виходів до сітки зі зміною напрямку і перехресно.

Вправи по тактиці

У цих вправах взаємодії здійснюються так саме, як це має місце в грі, тобто з урахуванням конкретної ситуації, яка застосовується перед прийомом м'яча. Завдання змінюють поступово, створюючи умови дефіциту часу і збільшуючи число позицій при виборі.

Вправа 1. В. п. – по два-три гравці розташовуються в зонах 4, 2, 6, 1. У

зоні 3 – зв’язуючий, на протилежній половині – блокуючий. Блокуючий змінює своє місце біля сітки, треба направити м’яч в дальню частину сітки від нього. Наприклад, м’яч від подачі приймається ближче до зони 2, блокуючий стоїть навпроти – передача в зону 4. Якщо ж блокуючий зміщується ближче до зони 4 – передача назад у зону 2. Те саме, але зв’язуючий у зонах 2 і 4. Те саме, але зі зміною напрямку пересувань гравців і навколишніх пересувань.

7.2 Навчання взаємодіям зв’язуючого, що виходить із задньої лінії, з трьома нападаючими передньої лінії

Підготовчі і підвідні вправи

Вправа 1. В. п. – по два-три гравці розташовуються в зонах 4, 3 (дещо зміщуючись вліво), 2, 6 на обох сторонах майданчика. Зв’язуючий, (що виходить) розташовується ближче до зони 1 за гравцем зони 2.

Гравці зони 6, направляють набивний м’яч по високій траєкторії до сітки на межу зон 3-2, куди вибігає зв’язуючий. Залежно від напрямку кидка (ближче до зони 3 або 2) зв’язуючий може виходити зліва або праворуч від гравця зони 2. Піймавши м’яч, зв’язуючий кидає його одному з нападаючих, який після приземлення повертає його знову в зону 6. Після одного-двох повторень учні міняються місцями по ходу годинникової стрілки. Послідовно або за завданням (по сигналу) виконують необхідні варіанти взаємодій, включаючи виходи зв’язуючого з 6 або 5 зон. Ускладнюють умови виконання вправи, вводячи сигнали, а потім враховуючи дії блокуючих. Ускладненням буде також, якщо нападаючий у стрибку виконуватиме кидок через сітку в зону 6 на протилежну сторону. За таким самим принципом використовують підвідні вправи.

Вправи по техніці і тактиці

Побудова вправи така сама, з тією лише різницею, що подача виконується в зону 6 через лицьову лінію. Завдання: домогтися надійності взаємодії з урахуванням характеру прийому м’яча від подачі.

Вправа 1. Зв’язуючий послідовно здійснює виходи із зон 1, 6, 5. Наприклад, м’яч прийнятий до сітки в зону 2 – низька передача гравцю зони 2; м’яч прийнятий між зонами 3 і 6 – висока передача гравцю зони 4; м’яч прийнятий до сітки в зону 3 – низька передача в цій же зоні і т. інше. Вправа ускладнюється підключенням одного-двох блокуючих (пасивний блок). Тут вже до вправ додаються індивідуальні тактичні дії при другій передачі. Блокуючі моделюють різні ситуації: яка-небудь зона не захищена; в одній зоні слабкий блокуючий і т. інше. Розташування блокуючих і нападаючих змінюється періодично, змінюється і зона виходу. Умови ускладнюються тим, що м’ячі частіше посилають зв’язуючому.

У міру засвоєння простих взаємодій (дії нападаючих у своїх зонах) переходять до освоєння складніших: із зміною напрямку виходу (розбігу) нападаючих до сітки і з навколишнім пересуванням, а також взаємодіям при

прийомі-передачах і передачах у стрибку (відкиданнях). Принцип навчання – той самий.

При виконанні цієї вправи у різних варіантах треба звертати увагу:

- на постійну готовність гравців до переміщення і передачі;
- на уміння зв'язуючих гравців бачити і оцінювати дії партнерів;
- на чіткість і швидкість переміщень;
- на своєчасність виходу у зону передачі.

8 НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ

У процесі навчання командні тактичні дії служать кінцевим пунктом, проте в грі вони є початковим пунктом організації всіх дій волейболістів у нападі, служать як би ключем до них:

– спочатку визначають систему, якої команда буде дотримуватиметься в грі;

– на цій підставі вибирають групові дії, найрезультативніші в даній ситуації;

– на заключній стадії на перший план виступають індивідуальні тактичні дії, які завершуються за допомогою технічного прийому, перш за все, атакуючого удару.

Спочатку вивчають систему гри через гравця передньої лінії. При цьому другу передачу виконує гравець зони 3, потім зони 2 і 4. У міру оволодіння нападаючим ударом і передачею в стрибку вивчають другий варіант – напад з першої передачі і відкидання. Систему через гравця, що виходить із задньої лінії, вивчають на більш пізніх етапах навчання.

Навички взаємодій гравців у команді формують за допомогою підготовчих і підвідних вправ, вправ по техніці і тактиці, навчальних і контрольних ігор, а також у процесі змагань. Всі вправи по командних діях виконують 6 чоловік – «команда».

Підготовчі і підвідні вправи

Вони передують вправам по техніці і тактиці, тільки виконуються з набивним м'ячем (ловля і кидки) і з волейбольним – після ловлі і підкидання над собою.

Вправа 1. Із зони захисту кидок набивного м'яча в зону 3, із зони 3 – в зону 4 (2), із зони 4 (2) – через сітку; м'яч в зону захисту кидають з протилежної сторони по черзі у всі зони; після кидка через сітку гравці «атакуючої сторони» роблять перехід. Те саме, але передачі волейбольного м'яча після ловлі і підкидання його над собою. Такі вправи дозволяють створити уявлення про командні дії задовго до освоєння технічних прийомів.

Вправи по техніці

Їх мета – надійне технічне забезпечення виконання тактичних дій. Наприклад, прийом подачі і перша передача в зону 3; друга передача (за 46

завданням), стоячи обличчям або спиною до напрямку передачі в зони 4, 2. Те саме, але прийом подачі і перша передача в зону 2; гравець зони 3 виходить у зону 2 і виконує нападаючий удар з передачі назад, за голову.

Вправи по тактиці

Вправа 1. Прийом подачі і перша передача в зону 3, якщо гравець цієї зони стоїть біля сітки, або в зону 2, якщо гравець зони 3 відтягнутий, тобто стоїть біля лінії нападу. Прийом подачі, перша передача в зону 3 (2, 4), друга передача, відповідно до сигналу викладача. У зоні, куди м'яч направлений другою передачею, гравець виконує нападаючий удар.

Вправа 2. Прийом подачі, перша передача в зони 2, 3, 4 – гравці виконують нападаючий удар у тому випадку, якщо противник не організував груповий блок або виконує відкидання, потім, якщо організований груповий блок (гравці на стороні суперника складають відповідну ситуацію).

Вправа 3. Прийом подачі, перша передача на межу зон 3 і 2, вихід гравця зони 1, друга передача на удар у зону, де знаходиться «найслабший» блокуючий, який міняє своє місце біля сітки.

У таких командних вправах обов'язково використовують групові дії (взаємодії 2–5 гравців) відповідно до системи нападу.

9 НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

У основі успіху тактичних дій у захисті є високий рівень розвитку спеціальних якостей, удосконалене володіння технікою прийому м'яча і блокуванням і на цій основі – високий рівень оволодіння навичками індивідуальних дій і раціонального побудування взаємодій гравців у процесі групової і командної тактики.

Індивідуальні тактичні дії в захисті передбачають уміння визначити дії суперника і своєчасно вибрати місце при прийомі подачі, нападаючого удару і на страховці, для блокування, уміння вибрати спосіб прийому м'яча (знизу, зверху, з падінням і т. інше.), визначити напрям атакуючого удару і перегородити шлях м'ячу при блокуванні.

9.1 Вибір місця і способу прийому м'яча

Підготовчі і підвідні вправи

Вправа 1. Двоє нападаючих на передній лінії кидають набивний м'яч один одному, і в певний момент хтось з них кидає м'яч через сітку в стрибку. Два захисники повинні своєчасно вибрати місце і піймати м'яч.

Вправа 2. Два-три м'ячі підвищено на різній висоті – для прийому знизу двома руками, зверху двома руками або знизу однією рукою з наступним падінням. По сигналу гравець виконує той або інший прийом (відповідно сигналу).

Вправи по техніці

Вправа 1. Прийом м'яча знизу двома руками від верхніх подач, зверху двома руками від нижньої прямої подачі. Подачі чергують (гравцю, що приймає спосіб відомий). Вправи виконують у парах або на подачі знаходяться декілька гравців.

Вправи по тактиці

Вправа 1. Викладач (партнер) чергує верхні подачі і нижні («силові» і «націлені»), гравець прагне наперед визначити, яка буде подача, і відповідно неї зайняти найзручніше положення для прийому м'яча.

Вправа 2. Викладач підкидає м'яч перед собою і виконує нападаючий удар (через сітку) або обманний удар, тобто передачею посиляє м'яч за 2–3 м від того, що займається, той, відповідно, приймає м'яч від удару або здійснює страховку.

9.2 Вибір місця і визначення напрямку удару при блокуванні

У блокуванні техніка і тактика виступають у нерозривній єдності: техніка – правильна постановка рук на шляху м'яча (відстань між долонями, положення по відношенню до сітки і т. інше); тактика визначення місця у сітки для стрибка, моменту винесення рук, напрямку, який треба закривати блоком. Суть блокування і полягає в своєчасній постановці рук над сіткою на шляху м'яча.

Підготовчі і підвідні вправи

Вправа 1. Нападаючий переміщається біля сітки і після зупинки імітує удар у різних напрямках. Блокуючий повинен своєчасно вибрати місце і в стрибку «закрити» блоком певний напрям.

Вправа 2. Блокування, стоячи на підставці. На кисті рук одягнуті блокувальні щитки. М'ячі з поролону кидають через сітку ті, що займаються, із зон 4, 3 і 2 (по сигналу). Блокуючому невідомо, з якої зони буде виконаний кидок, але відомий напрямок. Те саме, але блокуючий знає зону, з якої буде виконаний кидок, але не знає напрямку.

Вправи по техніці

Вправа 1. Блокування з вихідного положення в зоні 3 нападаючих ударів «по діагоналі» з зон 4 і 2 по черзі. Те саме, але удари виконують по «лінії». Вправа 2. Блокування в двох напрямках атакуючих ударів, які гравці виконують підряд із зон 4, 2 і 3.

Вправи по тактиці

Вправа 1. Блокування нападаючих ударів у заданому напрямі; зону, звідки піде удар, «задають» по сигналу: спочатку сусідні зони, потім – крайні.

Вправа 2. Блокування ударів, що виконуються з однієї зони різними способами (прямою, з переводом, боковий, слабою рукою) в двох напрямках, не відомих блокуючому. Те саме, але з двох зон.

Вправа 3. Троє нападаючих і зв'язуючий виконують різні взаємодії (завершальний удар у відомому напрямі). Блокуючий повинен вийти у відповідну зону і здійснити блокування. Передачі високі, швидкісні.

10 НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Групові тактичні дії в захисті, так само, як і в нападі, є складовою частиною командних дій. Принцип цих взаємодій визначає система захисту (кутом вперед або кутком назад), яку застосовує команда. Дії команди в 48 захисті умовно можна розділити на три лінії: блокування, страховка і захист. Тому кожний з гравців буде виконувати специфічні функції, які визначаються зоною майданчика і умовною лінією захисту, в якій він знаходиться в даний момент. Виходячи з цього і визначають взаємодії двох, трьох і більше гравців, що знаходяться в одній або різних лініях захисту. Для групових дій у захисті характерні такі взаємодії:

- взаємодії між блокуючими;
- взаємодії страхуючих з блокуючими;
- взаємодії захисників з блокуючими;
- взаємодії захисників з страхуючими;
- взаємодії захисників між собою;
- взаємодії страхуючих між собою.

10.1 Групові тактичні дії при системі гри в захисті «кутом вперед»

Навчання починається з взаємодій двох гравців – захисника (гравця зони 1 або 5) з блокуючим (гравцем зон 2,4 або 3). Потім переходять до взаємодій страхуючого (гравця зони 6) з блокуючим (гравцем зон 2,4 або 3) і до командного групового блокування – взаємодіям між блокуючими. У наступному завойовується і удосконалюється взаємодія трьох і більше гравців у різних варіантах з участю одного або двох блокуючих, який страхує і одного або двох захисників. Навчання і початкове удосконалення групових тактичних дій у захисті необхідно проводити в поліпшених умовах, в яких нападаючі діють не в повну силу, а суворо по завданню. У наступній вправі треба більше наближатися до ігрової ситуації.

Вправи по тактиці

Вправа 1. Взаємодії двох гравців – захисника з блокуючим. Гравець зони 2 блокує нападаючий удар із зони 4, захисник зони 5 (1) приймає м'яч у своїй зоні.

Вправа 2. Взаємодії двох гравців – страхуючого з блокуючим. Гравець зони 4 ставить блок нападаючому зони 2, що виконує обманний удар за блок. Гравець зони 6 страхує його.

10.2 Групові тактичні дії при системі гри в захисті «кутом назад»

Залежать від застосування принципу страхування. З початку навчають взаємодіям двох гравців, потім трьох і більше. При цьому необхідно творчо використовувати навички та уміння, які набуті гравцями в групових тактичних діях при системі гри кутком вперед.

Вправа 1. Взаємодії двох гравців. Блокуючий стає в зоні 2, захисник у зоні 1. Нападаючий з зони 4 чергує удари в зону 1 з обманними ударами за блок. Захисник приймає нападаючі і обманні удари.

11 НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Розстановка гравців при прийомі подачі. Якщо для окремого гравця успішність прийому подачі багато в чому залежить від вибору місця і ухвалення початкового положення, то для команди в цілому найважливіше значення має визначення позиції кожному гравцю в системі «команда», тобто розстановка гравців при прийомі подачі.

При виборі способу розстановки гравців враховують таке:

- положення правил гри щодо розстановки гравців;
- особливості гравців, що виконують подачу і «свої» можливості на прийомі;
- які тактичні дії – командні і групові – «своя» команда дозволяє застосувати в конкретному розташуванні гравців – по установці;
- комплектування команди (ігрового складу) по кількості гравців, виконуючих функції зв'язуючих, нападаючих (4 + 2, 5 + 1).

При організації нападаючих дій через гравця передньої лінії існують три основні положення:

- перше – коли другу передачу виконує гравець зони 3;
- друге – коли другу передачу виконує гравець зони 2, при цьому гравець зони 3 може знаходитись у середині майданчика і в зоні 2;
- третє – коли другу передачу виконує гравець зони 4.

Частіше гравець зони 3 розташовується в зоні 4, а гравець зони 4 – біля сітки бічної лінії, після прийому м'яча він переміщається в зону 3 для другої передачі.

Якщо команда в цих позиціях готується грати в нападі з першої передачі і відкидання, то гравці, яким прямує перша передача, стоять дещо далі від сітки, щоб мати нагоду виконати розбіг для нападаючого удару.

При організації нападаючих дій через гравця задньої лінії, що виходить до сітки, існує три основні варіанти розташування гравців:

- перший, коли вихід здійснює гравець зони 1 через гравця зони 2;

другий, коли вихід здійснює гравець зони 6 (тут може бути два варіанти: вихід з глибини майданчика, коли гравець зони 3 бере участь у прийомі м'яча, і поблизу сітки, коли в прийомі подачі беруть участь 4 гравці);

третій, коли вихід здійснює гравець із зони 5 (тут також два положення: вихід уздовж лінії і з глибини майданчика, гравець зони 4 бере участь у прийомі м'яча; гравці зон 4 і 5 стоять біля сітки).

Існують і інші варіанти розстановки – їх застосовують команди з урахуванням своїх можливостей, а також для того, щоб утруднити супернику організацію захисних дій.

Ідеальним вважається варіант, коли в прийомі подачі бере участь два гравці, а інші готуються до нападаючих дій (три нападаючих і один зв'язуючий). У цих умовах можливі будь-які дії, насамперед при швидкісних передачах і складних комбінаціях в нападі.

У волейболі існує дві базові комбінації захисту: «кутом вперед» та «кутом назад». Відрізняються вони початковою позицією грока шостої зони.

11.1 Система гри в захисті «кутом вперед»

Підготовчі й підвідні вправи

Ці вправи відносяться до вправ по техніці і тактиці, тільки застосовують набивні (ловіння і кидки) і волейбольні м'ячі (ловіння і передача з власного підкидання).

Вправи по техніці

Вправа 1. Атакуючими ударами із зон 2, 3 по черзі м'яч направляють у зони 5 і 1, де захисники приймають м'яч. Блокуючі дають нападаючим можливість послати м'яч у заданому напрямі.

Вправа 2. Нападаючі удари «накатом» виконують із зон 4, 2 і 3 (по черзі), атакуючі удари в зону 6 до лицьової лінії. Приймають м'яч по черзі гравці зон 5 і 1. Те саме, але «обман» після імітації удару, захист на основі вправ з групових взаємодій.

Вправи по тактиці

Вправа 1. Троє нападаючих розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий – біля сітки на межі зон 2 і 3. Під час першої передачі зв'язуючому викладач подає сигнал, відповідно, до якого другу передачу направляють одному з нападаючих. З будь-якої зони м'яч ударом направляють у зону 5 (1), гравець цієї зони приймає м'яч. Гравці передньої лінії здійснюють (імітують) блокування. Те саме, з обманними ударами.

Вправа 2. Чергування ударів у зони 1 і 5 з накатами в зону 6, приймають ці м'ячі гравці зон 5 і 1.

11.2 Система гри в захисті «кутом назад»

При захисті «кутом назад» початкова позиція гравця шостої зони – на відстані одного кроку від лицьової лінії, тому створюється конус із гравців 5, 6, 1 зон, направлений у протилежний бік (рис. 2).

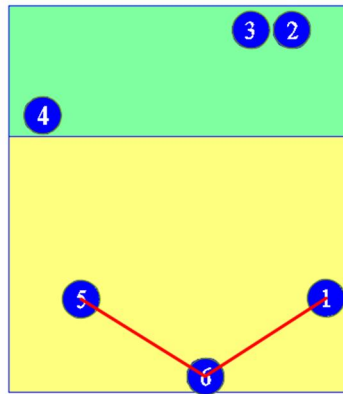


Рисунок 2

Підготовчі і підвідні вправи

Побудова вправ за схемою вправ по техніці і тактиці, використовують набивні і волейбольні м'ячі.

Вправи по техніці

Вправа 1. Нападаючі розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий – біля сітки. Другою передачею м'яч скеровують по черзі нападаючим у всі три зони – прийом м'яча від удару (блокуючі пропускають м'ячі в заданому напрямі).

Вправа 2. Те саме, але нападаючі імітують атакуючий удар, а самі виконують обманний удар: із зони 4 – в зони 2 і 3, із зони 2 – в зони 4 і 3, із зони 3 – в зону 6. На страховці приймають м'яч відповідно гравці зон 1, 5 і 6. Те саме, але за блоком приймає м'яч не крайній захисник, а гравець, що не бере участі у блоці.

Вправи по тактиці

Вправа 1. Нападаючі розташовуються в зонах 4, 3 і 2, зв'язуючий – біля сітки. По сигналу другу передачу скеровують одному з нападаючих, напрям удару для всіх один – у зони 1 і 6. Блокуючі дають нападаючим можливість послати м'яч у потрібному напрямі.

Вправа 2. Те саме, але удари виконують у двох напрямках – в зони 5 і 1, потім 6, 1 і 6, а надалі в трьох – зони 5, 6, 1.

11.3 Дії гравців під час гри у захисті «кутом назад»

В цій ігровій ситуації гравець захисту п'ятої зони необхідно бути готовим до прийому міцного удару, націленого у бокову зону. У випадку, якщо такого удару не відбудеться, то він повинен зміститися у третю і шосту зони для прийому скидки. При участі гравця четвертої зони у блокуванні, захисник п'ятої страхує – зміщується у четверту зону, приймає скидку.

Гравцю першої зони захисту потрібно бути у районі бокової лінії для відсічі атаки. У випадку, якщо удару не відбудеться, йому необхідно зміститися у зони 2, 3 або 6.

Від захисника шостої зони вимагається вміння заздалегідь передбачати характер атаки, в зв'язку з чим робити наступні дії:

1. Зміщуватися у бік лицевої лінії або за неї для прийому м'ячів, відбитих блоком.
2. Приймати скидки, які спрямовуються у кути майданчика (зони 5 і 1).
3. Приймати м'яч, який падає у 2-метрову зону від чолової межі.
4. Зміщуватися у шосту зону для прийому скидок.

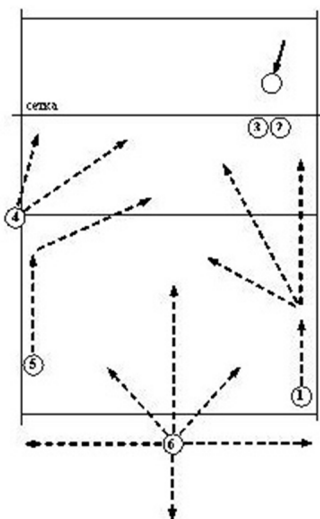


Рисунок 3

11.4 Переваги й недоліки під час гри у захисті «кутом назад»

Перевага: надійність ігри під час прийому атакуючого удару у райони бокових ліній, при рикошеті від блоку, при скидці у задню лінію.

Недолік: слабкий захист від скидок у шостій зоні. Але цей недолік може бути скомпенсований тим, що скидку у шостій зоні мають можливість прийняти гравці п'ятої, шостої і першої зон.

Виходячи із зазначеного вище, можна зробити такі **висновки:**

– щоб захист при комбінації «кутом вперед» був максимально безпрограшним, гравці п'ятої і першої зон повинні мати великий ігровий досвід, вміти передбачати тактику суперника. При комбінації же «кутом назад» від гравця вимагається присутність у шостій зоні.

– захисна комбінація «кутом вперед» є прийнятною частіш за все в іграх, де атакуючі удари не відрізняються міцним посилом і відбувається велика кількість скидок і лінію нападу, тобто у випадках, коли команди ще тільки набувають досвід. Комбінація до неї протилежна – «кутом назад» використовується при потужних атаках, при вірогідних чисельних рикошетах від блоку у будь-яку зону майданчика, у тому числі – в офсайд, така тактика прийнятна вже для команд, що грають на високому рівні. Саме тому вочевидь, що захист «кутом вперед» дуже рідко зустрічається в іграх команд високого рівня, у них найбільш розповсюджена захисна комбінація «кутом назад».

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры – М. : ФиС, 1995. – 158 с.
2. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев. – М. : Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
4. Вербицкий, А. А. Активное обучение в высшей школе : контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М. : Высшая школа, 1991. – 206 с.
5. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. . д-ра пед. наук : 13.00.04 – Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий / С. В. Голомазов. – М., 1996. – 42 с.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
7. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – М. : Высшая школа, 1993. – 42 с.
8. Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / А. В. Ивойлов, Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.
9. Ивойлов А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск : Высшейшая школа, 1972. – 144 с.
10. Ивойлов А. В. Волейбол для всех / А. В. Ивойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
11. Кочарава В. С. Основы одиночного блокирования в волейболе : методическое письмо / В. С. Кочарава. – М. : Спорткомитет СССР, 1981. – 57 с.
12. Лоу Б. Красота спорта (пер. с англ.) / Б. Лоу – М. : Радуга, 1984. – 256 с.
13. Медвідь М. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри / М. М. Медвідь, С. М. Попов. – Запоріжжя : ЗНУ, 1996. – 142 с.
14. Оинума С. Уроки волейбола (пер. с яп. Ю. Н. Клещев) / Уроки волейбола / С. Оинума. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
15. Перльман М. М. Специальная физическая подготовка волейболистов / М. М. Перльман. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
16. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов. – Киев : Здоров'я, 1975. – 95 с.
17. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – Київ : Здоров'я, 1967. – 212 с.
18. Пономарев Н. И. Волейбол : правила соревнований / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.

19. Спорт в современном обществе / Под общ. ред. В. М. Выдрина. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.

20. Стибиц Ф. М. Волейбол / Ф. М. Стибиц – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 223 с.

21. Чапурин М. Н. Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / М. Н. Чапурин. – М. : Высшая школа, 1991. – 106 с.

22. Официальные правила волейбола. Редакция 2009–12гг. – Режим доступа: www.fivb.org

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(СКЛАДАННЯ ТЕСТОВИХ НОРМАТИВІВ З ВОЛЕЙБОЛУ)

(для студентів всіх освітніх програм Університету)

Укладач **СМОЛЯКОВ** Дмитро Олександрович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2019, поз. 222 М.

Підп. до друку 24.04.2019. Формат 60×84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 2,8.

Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.